CHINESE
NATIONAL
GEOGRAPHY

RMB38元
国内统一刊号
CN11-4542/P

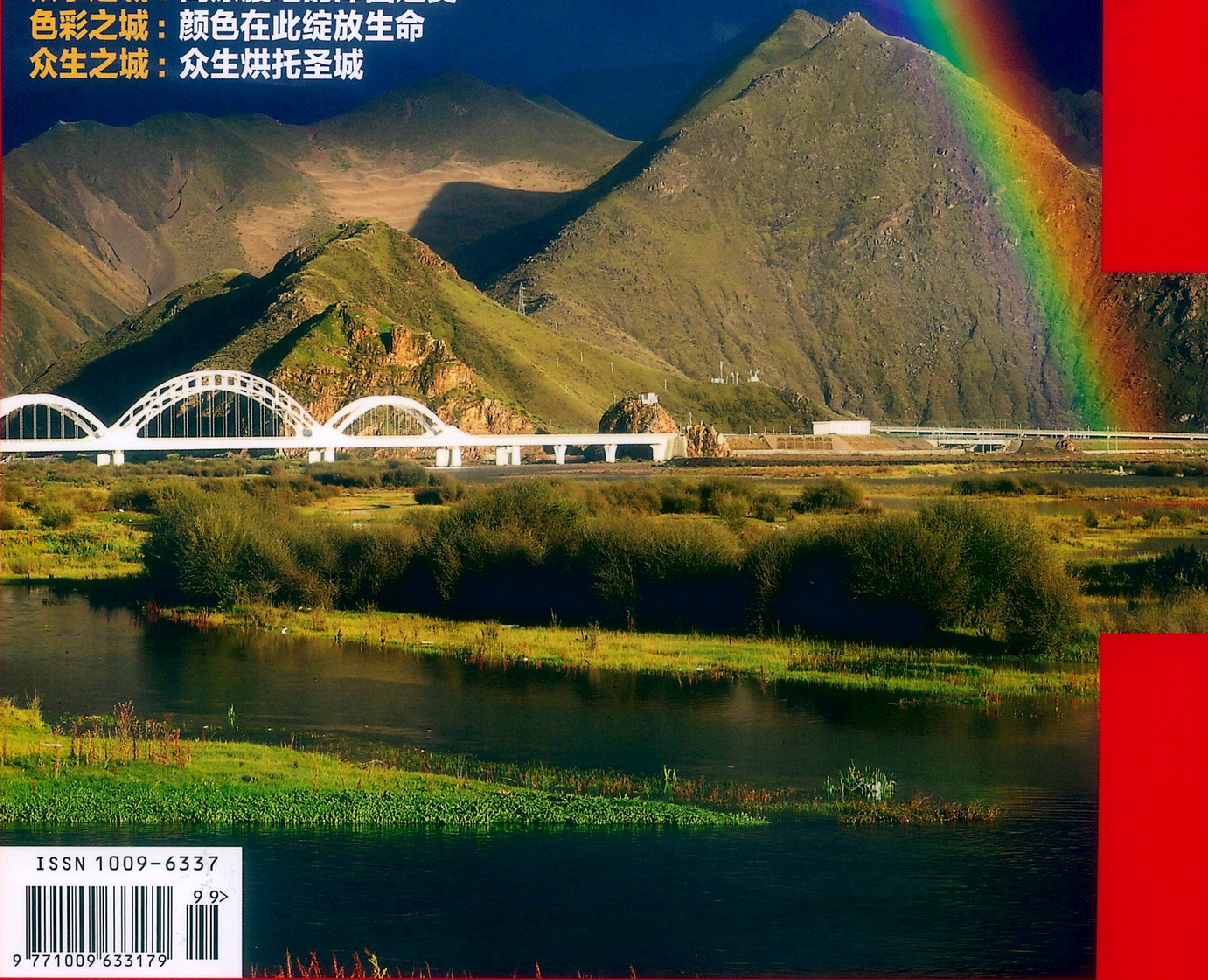
中国国家地理

大拉萨

大拉萨
特刊

发现“日光城”之外的“新拉萨”

景观之城：拉北环线，环拉萨最美的景观大道
天府之城：上苍赐给青藏高原的宝地
希望之城：以希望连接传统与未来
精神之城：世人向往的心灵家园
众水之城：高原腹地的泽国之美
色彩之城：颜色在此绽放生命
众生之城：众生烘托圣城



ISSN 1009-6337
9 771009 633179 09

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

《中国国家地理》杂志·月刊·1950年1月创刊·每月7日出版
国际标准刊号 / ISSN 1009-6337　国内统一刊号 / CN11-4542/P　广告证 / 京朝工商广字第0036号
编辑出版 / 《中国国家地理》杂志社
社址 / 北京市朝阳区安外大屯路甲11号地理科学馆　邮政编码 / 100101
E-mail / cng@cng.com.cn　网址 / www.dili360.com
总机 / （010）64865566－376　会员热线 / 4006521360
主管 / 中国科学院　主办 / 中国科学院地理科学与资源研究所·中国地理学会

CONSULTANT 顾问

王文澜 冯骥才 孙鸿烈 李乐诗 茹遂初 唐登银
秦大河 黄效文 谭兆璋 薛凤旋 张子扬 刘纪远

科学总指导 / 刘毅
社长·总编 / 李栓科
执行总编 / 单之蔷

EDITORIAL DEPARTMENT 编辑部

主编 / 单之蔷（兼）
内容总监 / 刘晶　设计总监 / 介彬　图片总监 / 王彤
资深编辑 / 李志华
编辑 / 高新宇　陈惊鸿　张璇　骆凡　马子雷
李欧　康静　雷东军
特聘编辑 / 刘乾坤
校对 / 陆凤山　李成林
美术编辑 / 李晟（兼印务）　崔晓琳
图片编辑 / 吴敬　马宏杰　王宁　宋文
地图编辑 / 陈云　王岩
繁体版协调 / 骆凡
英文版主编 / 刘晶（兼）
英文版编辑 / 李润萍　金畅南
E-mail / bjb@cng.com.cn
传真 / （010）64842217
行政部 / 江郁（主任）　华希娟　吕鑫　刘景欣　孙媛媛　鲁娜

NEW MEDIA DEPARTMENT 新媒体部

总经理 / 才华烨
副总经理 / 闫瑞杰
市场总监 / 李曦
电话　（010）64889218·64869398

ADVERTISING AGENCY 广告代理

北京全景国家地理广告有限公司
总经理 / 高颖
副总经理 / 黄志鹏　陈辉
客户部 / 邢蕾　史楠　张雨潇　伏亚丽
策划部 / 乔涵　洪翔
广告热线　（010）64848933·2007·1815
（010）64865566·290·289·256
传真　（010）64842066

BPA 本刊发行量经BPA国际媒体认证公司认证

中国国家地理·官方客户端

汇聚杂志内容
尊享"随行读、随心读"全新体验

手机扫描二维码或登录第三方应用市场
搜索"中国国家地理"即可下载安装

中国国家地理·微信订阅号

扫描二维码或搜索微信号"dili360"
关注中国国家地理微信订阅号

中国国家地理·官方微博

扫描二维码或搜索"中国国家地理"
关注中国国家地理官方微博

中国国家地理·荣誉

第二届中国出版政府奖期刊奖
国家新闻出版广电总局

新闻出版"走出去"先进单位
国家新闻出版广电总局

数字出版转型示范单位
国家新闻出版广电总局

"百强报刊"
国家新闻出版广电总局

"中国最美期刊"
中国（武汉）期刊交易博览会组委会

中文报刊海外发行最受海外读者欢迎TOP50
中国国际图书贸易集团

中国邮政发行报刊百强排行榜
中国邮政集团公司报刊发行局

国家百种重点期刊
国家新闻出版广电总局

新中国60年最具影响力的期刊
中国期刊协会

最具品牌传播价值期刊
中国品牌与传播大会

最受广告主青睐的杂志
国新出版物数据调查中心

中国标杆品牌
哥伦比亚新闻评论

中国邮政发行畅销报刊
中国邮政集团公司

TOP杂志网 topzzw.com

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

CIRCULATION AGENCY 发行服务

北京全景地理书刊发行有限公司
总经理 / 李宁
发行部 / 吴超 盛文武 宋丽娟 王洪武 袁荣荣
国内发行 / 北京报刊发行局
订购处 / 全国各地邮局 • **邮发代号** / 2-806
国外发行 / 中国国际图书贸易总公司 • **代号** / M80
发行热线（010）64849250
传真（010）64841987
会员热线（010）64879277 • 64806269
E-mail / hyb@cng.com.cn

SCIENTIFIC EXPEDITION 科学考察部

陈辉（主任） 邢悦 伍传 陈锐
电话 / 传真（010）64852136

BRAND EXTENSION 品牌发展

王杰（主任） 郭晓冬 冯亚楠
电话 / 传真（010）64842136

MEDIA & TV CENTER 影视中心

北京全景国家地理影视有限公司
总经理 / 孙钢
电话（010）64983156 • 64982153 • 64982142
传真（010）64985211

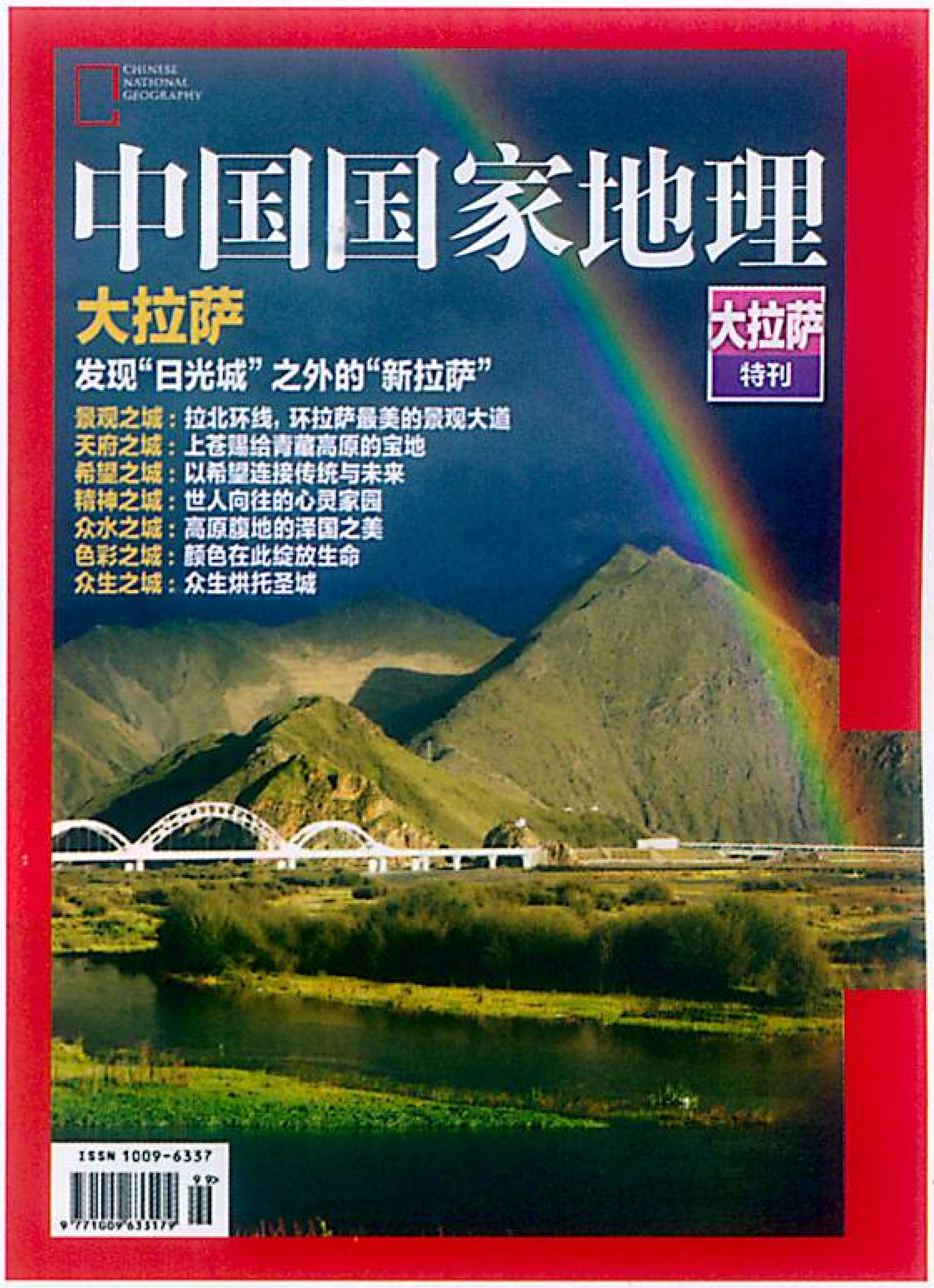
BOOK PUBLISH DEPARTMENT 图书部

北京全景地理书业有限公司
总经理 / 陈沂欢
电话（010）82842695 • 82845677
传真（010）82841175

香港代表处 / 香港全景国家地理传媒有限公司
地址 / 香港湾仔告士打道151号安盛中心11楼全层
网址 / http://hk.dili360.com

繁体字版
市场合作 / E-mail bd@cng.com.hk
订阅服务 / E-mail cs@cng.com.hk
电话 / 香港（852）98066887 大陆（8620）87533180
传真 / 香港（852）30139084 大陆（8620）87533992

制版 / 北京美光制版有限公司
印刷 / 北京华联印刷有限公司



拍摄地点 / 拉萨河大桥
摄影 / 吕宇理

版权声明

COPYRIGHT ANNOUNCEMENT

本刊发表的文字、图片、地图、光盘等的版权归《中国国家地理》杂志社所有，未经本社书面许可，不得为任何目的、以任何形式或手段复制、翻印及传播，本刊保留一切法律追究的权利。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted for any purpose, in any forms or by any means, unauthorized copying, reproduction , hiring public performance and broadcasting without the prior written permission of the publishers are prohibited.

增刊刊号 /（2017）京新出刊增准资第（145）号

特别承诺

本刊凡出现印装差错，一律由北京华联调换。
地址 / 北京市经济技术开发区东环北路3号北京华联印刷有限公司
邮编 / 100176 电话 / 67876655

感谢拉萨市政府和江苏支援拉萨前方指挥部

目录

大拉萨的7张新名片

1 景观之城

拉北环线
—— 环拉萨最美的景观大道
Loop Line of Northern Lhasa:
The Most Beautiful Landscape
Route around Lhasa

30
琼穆岗日
新发现的雪山圣地
Qiongmugangri: Discovery of the
New Holy Snow Mountain
撰文 / 孙吉 摄影 / 王宁 等

40
念青唐古拉峰
寻找拉萨北部极高山的观景台
Mount Nyenchen Tanglha: Finding
the Observation Deck on High
Mountains in Northern Lhasa
撰文 / 寂柔
摄影 / 卡布 等

48
雕刻、藏纸、藏香、郭孜舞
尼木到曲水是拉北环线的
一条藏文化走廊
Nimu-Qushui: A Tibetan Culture
Gallery on the Loop Line of
Northern Lhasa
撰文 / 萧易 摄影 / 王宁 等

58
拉北环线
串起了西藏最美的寺院"珍珠链"
Loop Line of Northern Lhasa:
Stinging up the Most Beautiful
"Pearl Chain" of Tibetan Temples
撰文 / 安德烈 贡萨
摄影 / 卡布 等

天府之城 2

上苍赐给青藏高原的宝地
City of Richness:
A Treasure Land Bestowed
by God

82
拉萨河谷农业
让雪域高原成为天府之地
Valley Agriculture of Lhasa:
The Endowment of Snowy Plateau
撰文 / 崔世鑫 摄影 / 谢罡 等

94
拉萨风物
雪域净土滋养出的富饶
Specialty of Lhasa: Affluence
Cultivated by Pure Soil of the
Snow Land
撰文 / 尼玛潘多 朗顿·罗布次仁 李海霞
摄影 / 王宁 莉莉 等

110
四季皆备
四时皆美
Ample and Pretty in Four Seasons
撰文 / 索穷 姜爽

3 希望之城

以希望连接传统与未来

City of Hope: Connecting Past and Future with Hope

128 拉萨：传统的圣城 & 现代的都会
Traditional Holy City and Modern Metropolis
撰文 / 陈度
摄影 / 耿艺 等

140 条条大路通拉萨
拉萨的交通之变
All Roads Lead to Lhasa: The Transportation Evolution of Lhasa
撰文 / 史卫静
摄影 / 谢罡 等

152 "一带一路"上的拉萨
The Lhasa on the "One Belt And One Road"
撰文 / 肖明
摄影 / 赵春江 等

160 拉萨的城市空间密码
一座既传统又时尚、健康扩张的城
Urban Space Code of Lhasa: A Traditional, Fashionable and Healthily Expanding City
撰文 / 张筱芳
大数据分析制图 / 周垠 龙瀛 李楠

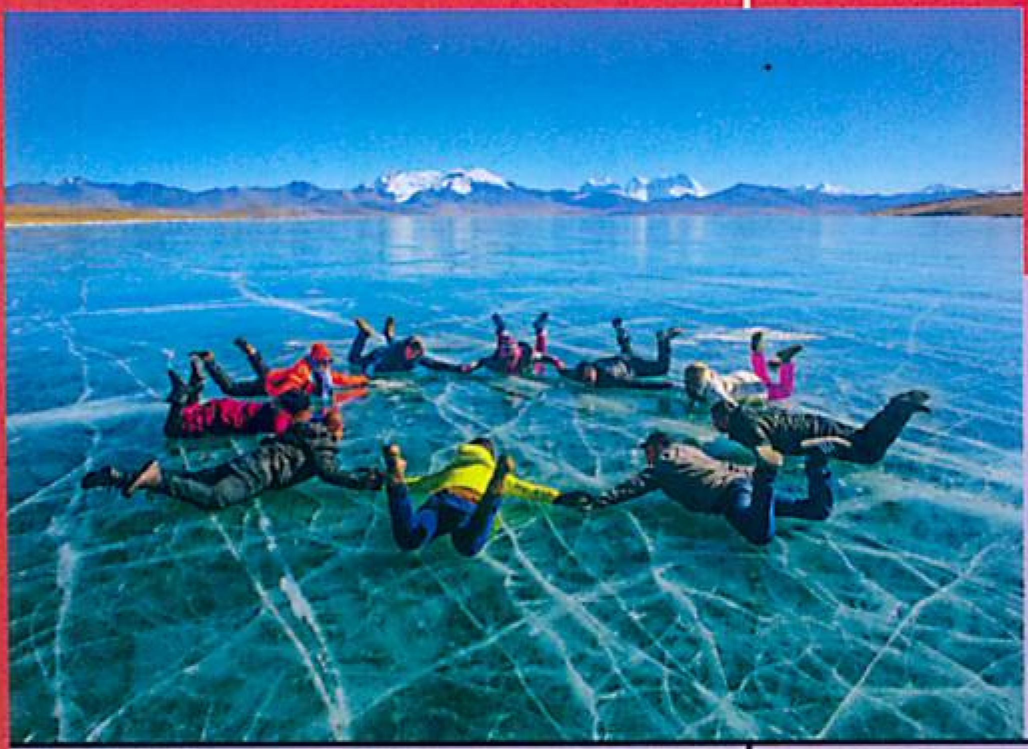
4 色彩之城

颜色在此绽放生命

City of Color: Blossom of Colors' Life

168 拉萨建筑
汇聚世间最浓烈的色彩
Architectures of Lhasa: A Congregation of the Most Intense Colors in the World
撰文 / 齐莹 摄影 / 王宁 等

184 唐卡中的色彩密码
The Code of Tangka's Colors
撰文 / 李子綦 苗子兮
摄影 / 王宁 等



5 精神之城

世人向往的心灵家园

City of Spirit: A Spiritual Homeland People Yearn For

192 "拉漂"
生活在接纳之地
Outsiders in Lhasa: A Life in the Place of Acceptance
撰文 / 乔风 安德烈 摄影 / 王宁 等

204 拉萨
非制度化旅行者的圣地
Lhasa: The Holy Land of Unconventional Tourists
撰文 / 李卉

CONTENTS

目录

214
拉萨周边徒步
户外人无比向往的朝圣之旅
Trekking near Lhasa: A Dream Pilgrimage of Outdoorsmen
撰文 / 李婧 黄勇

232
环拉萨寺院带
青藏高原最富魅力的建筑景观带
Temple Belt Circling Lhasa: The Most Enchanting Architectural Landscape Belt on Tibetan Plateau
撰文 / 杜冬 张奇
摄影 / 陈志文 等

6 众水之城

高原腹地的泽国之美

City of Waters: The Beautiful Water Land in the Hinterland of Qinghai-Tibet Plateau

246
画一个“大拉萨”圈进西藏半壁圣湖
The Grand Lhasa Circle: Where Lies Half of Tibetan Holy Lakes

254
拉萨河
一江碧水穿圣城
Lhasa River: A Blue Waterway across the Holy City
撰文 / 向远湛

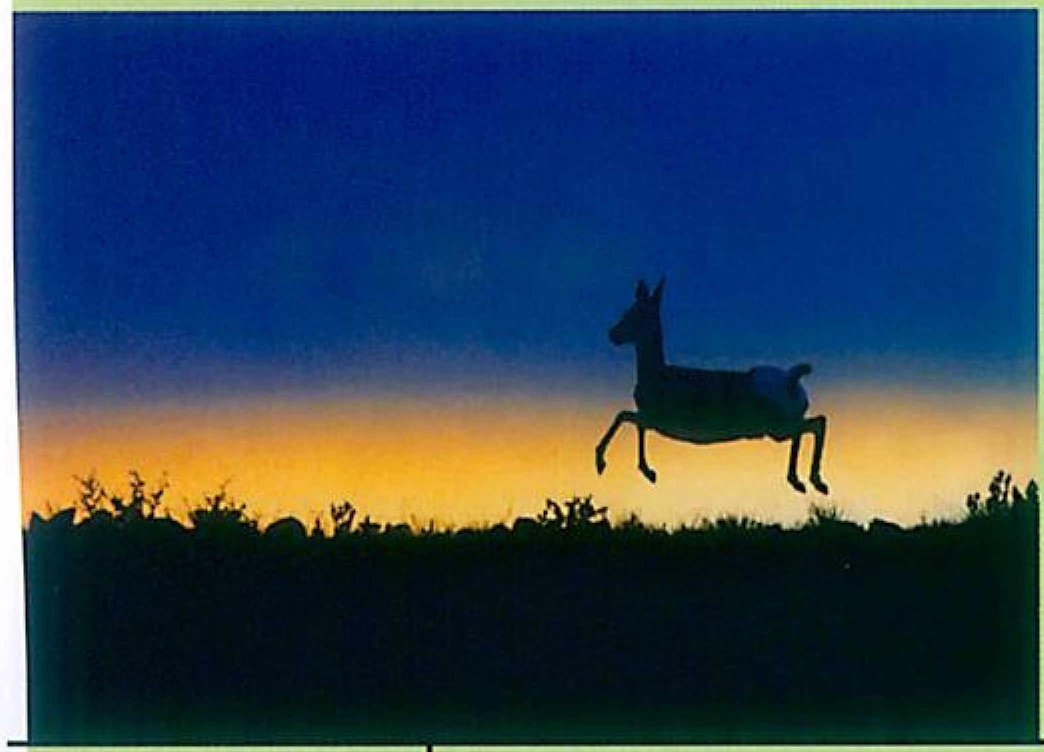
264
拉萨湿地
一座高海拔城市的灵魂寄托
Lhasa Wetland: The Spiritual Harbor of A High Elevation City
撰文 / 杜冬 向远湛

272
藏浴在拉萨
西藏温泉文化的精华所在
Tibetan Bath in Lhasa: The Essence of Tibetan Hot Spring Culture
撰文 / 颜蓓琳

7 众生之城

众生拱托圣城

City of Life: A Holy City Invigorated by Lives



282
圣城拉萨
最适看鸟观兽
Lhasa: A Holy City for Wildlife Observation
撰文 / 朱敬恩
摄影 / 董磊 等

296
拉萨
黑颈鹤的天然越冬乐园
Lhasa: The Winter Wonderland of Black-necked Crane
撰文 / 杨乐

TOP杂志网 topzzw.com

用一张什么样的封面才能代表拉萨，代表在我们这个时代高速发展、不断变化的新拉萨？

第一张封面里，近景中金光璀璨的“象鼻龙”和远处的布达拉宫遥相辉映。布达拉宫的重要性和象征意义毋庸赘言，这里出现的象鼻龙，是大昭寺金顶的飞檐。飞檐是汉族传统建筑形式，指屋檐的转角之处向上翘起，仿佛有一种气将屋檐向上托举，营造出壮观不凡的气势。飞檐往往会被精心制作，多以灵兽、珍禽等造型出现，但与一般汉式宫殿、寺庙的飞檐不同，这处飞檐呈现出独特的象鼻龙造型。有人解读，象鼻龙是中华文明的象征——龙与藏传佛教的圣物——象合二为一；也有人指出，象鼻龙的纹样早在西周时期的青铜纹簋中就已出现；不论哪种说法，从象鼻龙上我们都能深刻体会到汉藏一家亲的氛围和寓意。但这张封面的缺点也很明显，那就是现代感不够强，画面中呈现出的传统感觉更加强烈，并不能充分展现新拉萨的特点。

第二张封面中，悬崖之上的这座寺庙是位于林周县旁多乡旁多村的斯林寺。照片中斯林寺的奇绝壮美令人深感震撼，这里后山气势磅礴威猛如狮，四周丛林繁盛茂密如海。居于峭壁之上的特殊位置，又使它成为登高望远、俯览壮美风光的好地方。但斯林寺在拉萨周边大大小小的寺庙中，长期以来声名不显。这不是因为风景不够奇绝，人文底蕴不够深厚，而是由于长期以来交通不便，人们对这里的关注度不高造成的。现在“拉北环线”这条拉萨周边黄金景观线路正在逐步打造成形，越来越多原本潜藏在拉萨周边鲜为人知的自然美景、多姿多彩的人文风情都将呈现在我们面前。

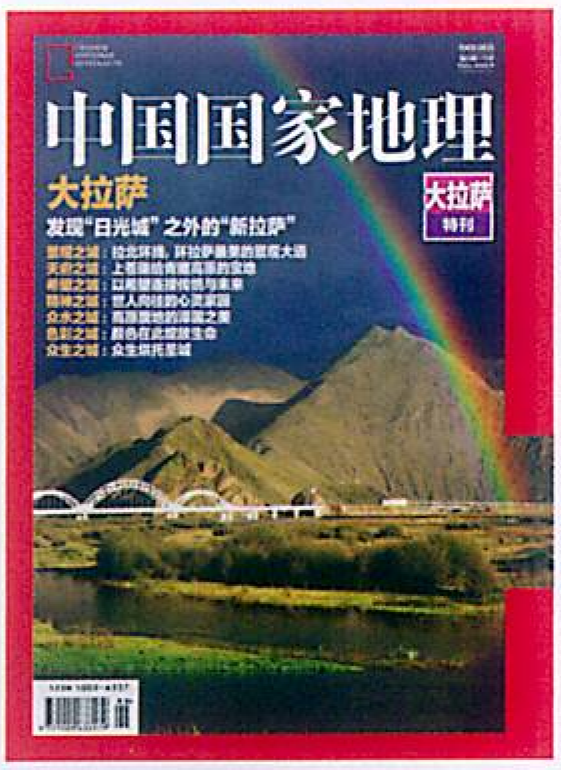
第三幅封面中的“日照金山”，也出自“拉北环线”，拍摄的是“拉北环线”中的重要景观——琼穆岗日雪峰。琼穆岗日峰，海拔7048米，是拉萨地区的第二高峰，却是一座外界很少知道的7000米级雪山，只有极少数登山者光临过它，它的景观之美令人叹为观止。风和日丽之时，金色的阳光为雪山镀上了一层柔和宁静的色彩，湖边的琼穆岗日，仿佛一位风姿绰约的女神在临水自照。第二张封面和第三张封面，虽然景观极富特色、奇丽华美，而且随着“拉北环线”逐步发展成熟，斯林寺和琼穆岗日在未来可能会获得更广泛的关注和赞誉，但在目前来看它们确实还是小众了一点，不太具有代表性，以此来做“大拉萨”专辑的封面，有点压不住阵脚之感。

第四张封面中，拉萨河大桥飞跨拉萨河而过。全长928.85米的拉萨河大桥，竣工于2005年，是青藏铁路标志性工程之一。大桥的设计结构新颖，造型美观，通体纯白的颜色、一大二小的连拱结构，不由令人联想到飞扬的哈达或是高原上连绵起伏的雪峰。大桥之下，河水从容流淌，岸边草木茂盛。在这幅画面中，凝结着现代化高精技术的建筑——大桥，与自然界中的山川草木完美地契合在一起，呈现出和谐的美感；而大桥之上从天而降的那道彩虹更是点睛之笔，彩虹象征着美好和希望，也让人不由想到，彩虹之下的这片土地——拉萨，在这个新时代中，在“一带一路”的建设体系中，也将发挥出桥梁一般的连接作用，拥有一个美好灿烂、充满希望的未来！“大拉萨”专辑的封面就此诞生。

①

②

③



④

凝视布达拉宫

撰文
单之蔷

在拉萨很多民居或酒店内都有机会体验推窗邂逅布达拉宫的奇妙感受

华灯初上时分，透过拉萨市某酒店极具藏式风格的房间观看，在黛蓝色天空和山脉的映衬下，窗外的布达拉宫更显巍峨雄壮。摄影师巧妙地利用了藏式风格的窗户，以框式构图定格了布达拉宫在夜幕降临时的美妙瞬间。由于布达拉宫高高地耸立在山崖上，因此，在拉萨市内的很多民居或酒店内，都有机会体验到一种推窗邂逅布达拉宫的奇妙感受。摄影／王宁

拉萨市的标志布达拉宫退居到次要位置，人物群像成了画面主角

上午10点，在拉萨八廓街一家普通的民宿，一群僧人在喝早茶之前，一边洗手一边聊天。远处，布达拉宫卓然挺立，更远处是一列云雾缭绕的山脉。摄影师站在楼顶，拍摄了这幅一般游客很难看到的拉萨市井图景，画面洋溢着一股浓烈而祥和的生活气息。在这幅照片里，作为拉萨市标志的布达拉宫逐渐退居到一个次要位置，前景中的人物群像成为画面的主角。摄影 / 王宁

在布达拉宫前完成人生中最重要的婚纱摄影，并不是每个人都能做到

新郎跪地，面向新娘许下自己最庄严的誓言，这种婚纱拍摄场面或许已经司空见惯，但此刻，这对新人的感受将是一般人无法比拟的，因为他们是在布达拉宫前完成了人生中最重要的婚礼仪式。作为西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群，人们一般会认为布达拉宫是当之无愧的信仰圣地，其实布达拉宫也是爱情的见证者，据说最初布达拉宫就是吐蕃赞普松赞干布为迎娶赤尊公主和文成公主而兴建的。摄影／俊子

晚上10点，一场大雪降临拉萨。在宗角禄康公园仰望布达拉宫，这座集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，只是静静地矗立在险峻的玛布日山上，它不言不语，像一位忠实的守护神，注视和守望着这座城市的每一个生灵。来拉萨的旅行者或信众，很多人都喜欢在不同的角度凝视布拉达宫，他们每一次对布达拉宫的凝视，仿佛都是一次与布达拉宫的对话，都会获得不一样的心灵感受。
摄影／王宁

每一次对布达拉宫的凝视，仿佛都是一次与它的对话

我头脑中拉萨的意象地图：首先想到的是布达拉宫

明天我要去拉萨，想到这儿，我先闭上眼睛，在头脑中想象拉萨的模样。我头脑中的想象物，有一个专有名词称呼它：意象地图。

现在，我正在头脑中用想象画一幅拉萨的意象地图来：首先我想到的是布达拉宫，耸立在玛布日山（也叫红山）上，一组高低错落的宏伟建筑，白色的墙壁一直上升，好像城墙一样，一直升到红色的宫殿，金色的屋顶出现了。接下来我会想到大昭寺、八廓街，那些磕长头和转经的人……这就是我头脑中拉萨的意象地图。

我又问了几个人，发现他们头脑中的拉萨意象地图，也和我大致相似，而且有一点竟然是高度的一致，那就是我们首先想到的都是布达拉宫。我接着问起其他几座城市（如上海、广州、南京）在人们头脑中的意象地图，却不是如此相似，而是千差万别。

这是拉萨的一个特点，就是说起拉萨来，人们首先想到的便是布达拉宫。其实不仅是拉萨，就是说起西藏来，人们首先想到的也是布达拉宫。

如果说布达拉宫是拉萨的地标，我觉得太轻飘了。布达拉宫不是“地标”能概括的。我想：拉萨应该是西藏历史的聚焦点，布达拉宫又是焦点之中的焦点。布达拉宫

TOP杂志网
topzzw.com

是藏族历史的浓缩，是藏传佛教的读本，是一座城市的发展史，是博物馆，是象征符号，是圣地……但它还不仅仅是这些……

对从四面八方来拜访拉萨的每一个人，布达拉宫都是一座迎客的“灯塔”

我来到了拉萨。这几天我要做的一件事：凝视布达拉宫，从各种角度和位置。我刚刚到达，在老鱼饭庄吃饭，一回头，就透过窗户看到了夜空中的布达拉宫。晚上在我住的地方，从窗户中也能凝视布达拉宫。在这里，我看到的是布达拉宫的东北角，仍然是那么美。

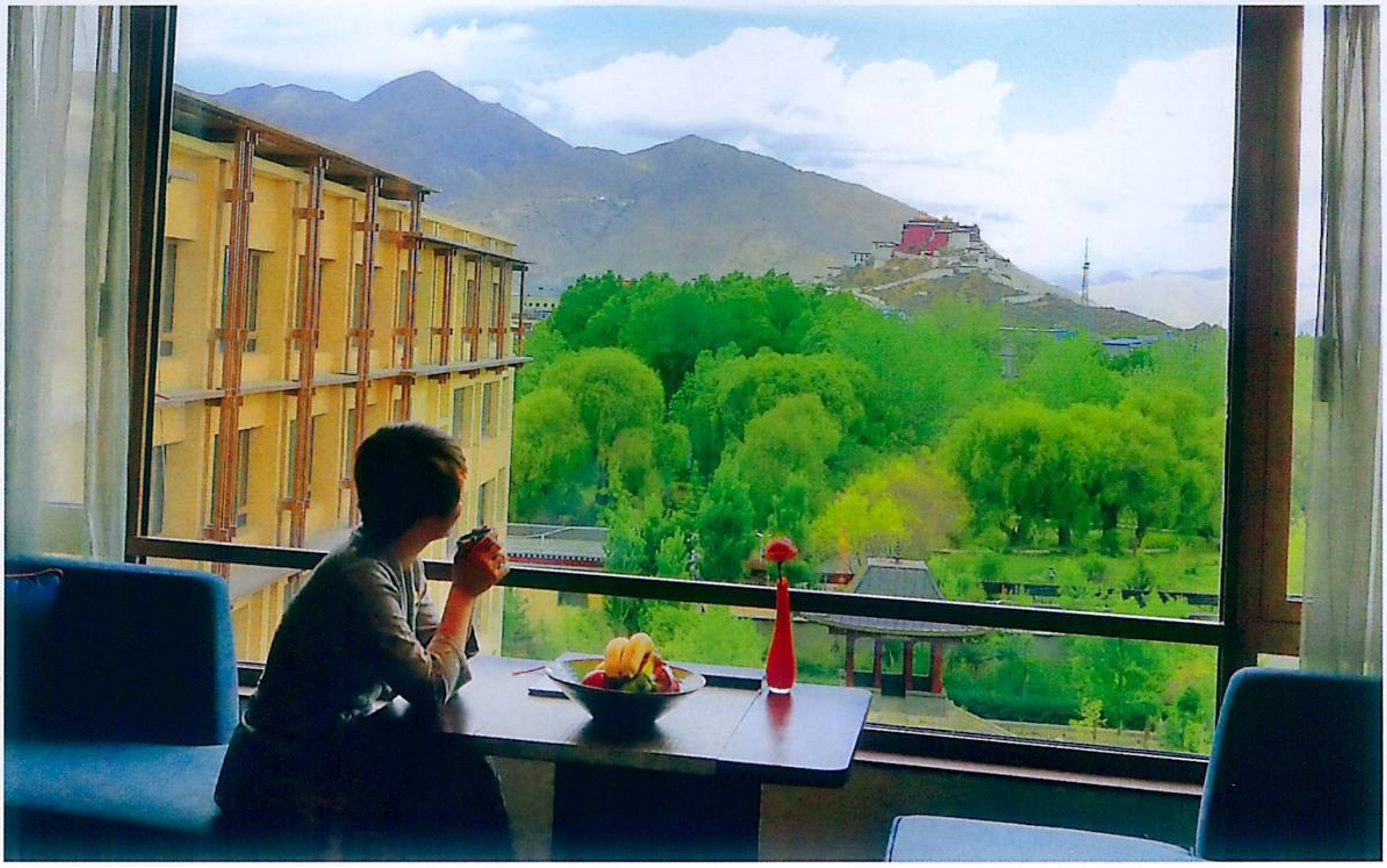
第二天我来到了布达拉宫广场，面对的是布达拉宫的南面，这应该是它的正面，白色墙壁，黑框窗户，红色宫殿，上面有金色的屋顶。从南面看，布达拉宫显得格外宏伟。

晚上我来到了布达拉宫的北面，这里有一个湖——龙王潭，湖里有许多水鸟。当这些鸟飞起来的时候，布达拉宫就成了它们的背景，这时我感觉布达拉宫好像是一座矗立在海边的宫殿。

我已经从不同方位凝视过了布达拉宫，这时我发现一个现象：从各个角度看，布达拉宫都很美，没有审美上的死角。这是为什么呢？我思考的结果是：藏族的城市和建筑没有轴线的概念，不讲究中轴对称。藏族文化讲究轮回和环形的闭合，布达拉宫要给围绕一个环形道路转经的人提供转经和凝视的便利，因此每一个方向都是重要的，都应该是美的。

这时凝视布达拉宫的我，忽然意识到，在拉萨的各个地方都能看到布达拉宫，这不是巧合，因为人们在建造布达拉宫的时候，就是这样想的：让四面八方来的人都能看到它。布达拉宫建造在玛布日山上，耸立在拉萨河谷中。拉萨河流到这里，忽然减慢了速度，把它从远方携带来的泥沙沉积在这里，造就了一块平原，为拉萨城的出现做好了准备。

我们知道，藏族人喜欢把寺庙和宫殿建造在山顶或山崖上，藏族第一位国王——聂赤赞普就把他的宫殿——雍布拉康建造在一座山上。把宫殿或者寺庙建在山上，所选择的山的高度要适中，太高了人无法在上面生活，太低了不足以防卫和提供凝视。好像是上天早已知道拉萨河谷要建一座城，需要一座高度适中的山，以便在其上建造宫殿。拉萨河谷中就有一座山（玛布日山）等待在那里，不是一座，而是三座（还有加布日山和巴玛日山）。



作为拉萨市的标志，
布达拉宫显然是人们记忆最容易
沟通和依附的地方

因为建造在山上，布达拉宫就高高地挺立在拉萨平原上。它像一座灯塔，对任何拜访者而言，它都是一座不会被错认的迎客“灯塔”。我想象着很早以前，在那个步行和骑马的年代，远方来的商人、僧侣、朝圣者向拉萨走来时，他们第一眼看到“灯塔”时，内心里涌起的是怎样的一种喜悦。

为什么要用“磕长头”这种形式去朝圣？

站在布达拉宫的最高处，我向下望去，看到了拉萨的全景。我还看到了远处的大山，有蓝飘带一样的拉萨河。当我把目光从远处收回，俯瞰脚下时，我看到了围绕着布达拉宫转经的人流，我知道他们转的是布达拉宫。环绕着布达拉宫有一条转经路——孜廓。我看到了一个个匍匐在地磕长头的信徒。

这让我想起有一年我在川藏线（成都到拉萨）上遇到的磕长头的人。在一个叫马尼干戈（距离拉萨近1000公里）的地方，我看到由几名藏族妇女组成的磕长头到拉萨朝圣的队伍：在路上，她们举起双手，合十，张开双臂，弯下身子，双手、胸、腹着地，接着叩首；然后双手撑地站起，再重复刚才的动作……

记得当时我被她们深深地感动了。是她们的艰辛打动了我，实

拉萨市的香格里拉酒店，有着极好的观景台，推开窗户就是布达拉宫（上图 摄影/南木加）。相比较熙熙攘攘的八廓街（右图 摄影/王宁），在香格里拉酒店或其他一些民宿，反而会有一种闹中取静的悠闲感。旅行者不妨静静地坐在房间里，一边品尝一杯香茶，一边欣赏窗外的布达拉宫。或许，在一份难得的幽静中，可以慢慢浮现出关于拉萨这座城市的灵魂记忆。作为拉萨市的标志，布达拉宫显然是人们记忆最容易沟通和依附的地方。

TOP杂志网
topzzw.com

族团结始于心 和谐拉萨践于行

摄影师花费4个小时，爬到拉萨城南侧的一座山上，拍摄了这幅拉萨城的全景图。虽然相距遥远，画面中的布达拉宫仍然如鹤立鸡群般醒目。近处，蜿蜒流淌的拉萨河，犹如一条宽阔的丝带绕城而过，更加凸显了拉萨市作为高原上一方净土的城市形象。可以说，中国没有哪一座省会城市可以跟拉萨相比：穿过城市的河流，竟然是如此的莽荒，而且富有野性的活力。作为城市的代表性景观，布达拉宫与拉萨河一起，成为人们可见、可忆、可喜的源泉。摄影／胡勇

作为城市的代表性景观，布达拉宫与拉萨河一起成为人们记忆的源泉

际上我对她们为什么要磕长头去拉萨并不理解。现在，我站在布达拉宫的最高处，看到下面磕长头的人，我知道他们与我当年在川藏线上遇到的人是一样的。

不过今天，我忽然有所领悟，对磕长头的人有所理解：

你信一个神，你信基督，你信佛祖，不是拿它们当作一个理念的对象，一个信仰的对象，一个现成的对象去信。它们是一种未实现的意愿。信仰，不是你在信仰之前能找得到的。它不是一种现成、概念化、对象化的东西，如果是这种东西，那你随时可以找到它，你用不着去信仰。信仰只有在你去信的过程中才能找到，信仰只有在去信的行动中不断生成。

磕长头的人，他们明了这一点。我过去对磕长头的人感到惊讶，感到赞叹。我被感动了，其实这种感动很肤浅。我感动什么？感动他们的艰辛，感动他们的意志……但是这些都不是磕长头的朝圣者行为意义的真谛。

对于信仰，你只有去信仰，你才能在信仰的途中遭遇它，在半路上与它相遇……

在当地人看来，布达拉宫是佛祖的一种召唤，你响应了，你就是信徒，你就成为真正的信徒了。

那些朝向拉萨磕长头的人，他们过去在家里已经信教，早就是佛教徒了，但是只有在去拉萨的路上，只有在围绕着大昭寺、布达拉宫转经的路上，他们才感到

责任编辑／雷东军
图片编辑／王宁
版式设计／介彬

TOP杂志网
topzzw.com

自己“正在是”一个佛教徒了。而当用磕长头这种形式去朝圣的时候，他们就体验到自己“真是”、“更是”一个佛教徒了。他们和佛祖的关系在不断地生成演进，一切都在变化中，他们只有用磕长头这种形式才能把握它。他们喜欢、享受或者说珍惜这种感觉……

布达拉宫：一个高高耸立在山巅的“凝视者”

这些天来，我一直在体会从四面八方来拉萨的人，怎样凝视布达拉宫。我把自己想象成一个商人、行旅、僧人、游客、朝圣的信徒。

有一天，我忽然意识到：其实这些凝视布达拉宫的人，都被布达拉宫所凝视。布达拉宫才是一个真正的“凝视者”。

“凝视”一定意味着“被凝视”，凝视者与被凝视者一定会发生反转。凡是凝视，都有一个对象——被凝视，因此凝视一定预设了被凝视。正如“看”，预设了“被看”，被看是看的同义词。而且凝视也不意味着两只眼睛聚焦于某物。凝视可以与眼睛无关，凝视可以走在眼睛的前面，或者说凝视可以离开眼睛存在。一个窥视的人，一个偷窃的人，一听到脚步声，就会终止他的所为，因为他感受到了凝视……虽然这时眼睛并没有出现。

因此，凝视不是指别人的目光，不是指看见别人的目光在盯着我，而是说我觉得有某个“他者”在凝视我，就是说，这个“他者”的凝视并不一定是一种实际的看，而是存在于主体的想象中——我总是觉得有“他者”的一道目光在凝视着我……

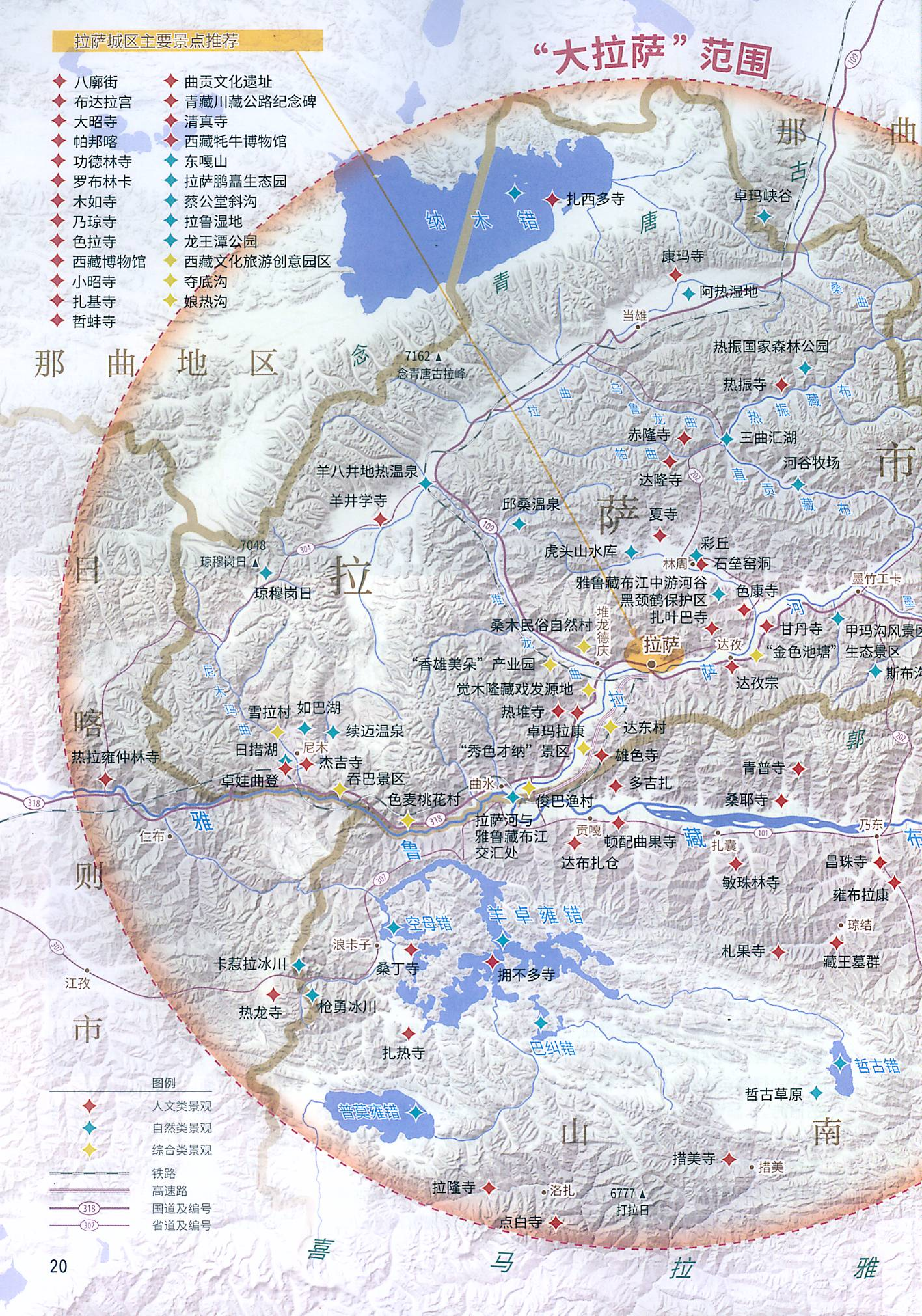
这时，我意识到：在西藏，在拉萨，布达拉宫就是这样一个“他者”，这样一个无时不在无处不在的凝视者，布达拉宫就是一双凝视的眼睛。

一个个信徒们在转经的路上，在磕长头的途中，都能够在想象中意识到一个凝视者在注视着他。它是一个高高耸立在山巅的凝视者，是康德说的“心中的道德律”，“头上的星空”。

布达拉宫是一个在场的“他者”。它把原本不在场的凝视变成了在场的凝视，把想象中的凝视变成了现实的凝视。

布达拉宫不仅在山上，实际在天上，在通往拉萨的道路上，在拉萨城里的每一个角落里，在西藏的每一处地方……

有人说：人在做，天在看。在西藏，这句话变成了：人在做，布达拉宫在看。



拉萨城区主要景点推荐
八廓街
布达拉宫
大昭寺
帕邦喀
功德林寺
罗布林卡
木如寺
乃琼寺
色拉寺
西藏博物馆
小昭寺
扎基寺
哲蚌寺
曲贡文化遗址
青藏川藏公路纪念碑
清真寺
西藏牦牛博物馆
东嘎山
拉萨鹏矗生态园
蔡公堂斜沟
拉鲁湿地
龙王潭公园
西藏文化旅游创意园区
夺底沟
娘热沟
“大拉萨”范围
那曲地区
那曲市
日喀则市
山南
喜马拉雅
念青唐古拉
拉萨
纳木错
扎西多寺
卓玛峡谷
康玛寺
阿热湿地
当雄
7162
念青唐古拉峰
热振国家森林公园
热振寺
赤隆寺
三曲汇湖
达隆寺
河谷牧场
羊八井地热温泉
羊井学寺
邱桑温泉
夏寺
7048
琼穆岗日
虎头山水库
彩丘
林周
石垒窑洞
雅鲁藏布江中游河谷
黑颈鹤保护区
色康寺
墨竹工卡
扎叶巴寺
甘丹寺
甲玛沟风景区
桑木民俗自然村
堆龙德庆
达孜
“金色池塘”生态景区
“香雄美朵”产业园
斯布沟
达孜宗
觉木隆藏戏发源地
雪拉村
如巴湖
续迈温泉
热堆寺
卓玛拉康
达东村
日措湖
尼木
杰吉寺
“秀色才纳”景区
雄色寺
青普寺
热拉雍仲林寺
卓娃曲登
吞巴景区
曲水
多吉扎
桑耶寺
色麦桃花村
俊巴渔村
拉萨河与
雅鲁藏布江
交汇处
贡嘎
顿配曲果寺
扎囊
乃东
仁布
达布扎仓
敏珠林寺
昌珠寺
雍布拉康
空母错
羊卓雍错
琼结
浪卡子
卡惹拉冰川
桑丁寺
拥不多寺
札果寺
藏王墓群
江孜
热龙寺
枪勇冰川
扎热寺
巴纠错
哲古错
哲古草原
普莫雍错
措美寺
措美
拉隆寺
洛扎
6777
打拉日
点白寺
318
307
304
109
202
101
图例
人文类景观
自然类景观
综合类景观
铁路
高速路
国道及编号
省道及编号

“大拉萨”

新拉萨，新旅行，新景观

编者按

公元633年，松赞干布兴建吉雪沃塘城，后改名为拉萨。拉萨实现了从无到有；松赞干布之后的历代吐蕃赞普，不断扩建拉萨；再然后，历经元、明、清数次大规模建设，1951年西藏和平解放时拉萨城市面积为3平方公里，居民约3万人；今日，拉萨城区面积102平方公里，拉萨的范围和影响力正在日益扩大。

时至今日，拉萨周边交通系统日趋完善，汽车越来越普及，拉萨人在周末两天之内可以达到的最远距离已不局限于拉萨的行政边界之内，或者说拉萨人的生活圈已经拓展到拉萨的行政区域之外了；而对来拉萨旅游的人来说，以拉萨为原点在一两天之内可以往返的区域，也已经自然地被划归到他们在拉萨的旅行计划之内了。一个新时代的“大拉萨”范围，已经呼之欲出。

于是，我们以拉萨市区为中心，以市中心与其最远的行政区域边界（拉萨市当雄县北端）的距离为半径，勾勒出了一个“大拉萨”的边界。这个“大”，不仅是指拉萨影响力之大，拉萨人生活圈之大；也是指一种景观上的丰富——这个圈内可以享受的景观种类之丰富、内涵之宏大令人惊叹；更是指一种超越了行政边界的面向自然的广阔胸怀。

我们勾画出的“大拉萨”范围，大致是一个半径为200公里的圆圈，考虑到拉萨地区交通的实际状况与公路的实际里程，圆圈里的大部分地区，都是自驾车能在当日或2日内往返拉萨的，一些距离比较远、路况比较复杂的地区，如果不在途中游览停留，而是直奔目的地的话，也基本可以实现在两日内完成游览。

在“大拉萨”的范围内有着众多你所熟知的胜景，也有更多出乎你预料之外的新景观：你也许知道巍峨的雪山念青唐古拉，可你是否知道另一座海拔7000米以上的高峰——琼穆岗日（我国地图现都标注为穷母岗日，但当地人都写作琼穆岗日，为尊重当地人的习惯，在本书中我们都写作了琼穆岗日）？你可能了解“西藏三大圣湖”中的纳木错和羊卓雍错，但你是否听说过关于思金拉错这个“财神湖”的神奇传说？你也许可以说出卡惹拉冰川是西藏三大大陆性冰川之一，你可能想象不到念青唐古拉主峰南北两侧也有着一条条壮美的冰川；在“大拉萨”，你不仅可以欣赏雅鲁藏布江、拉萨河的波澜壮阔，你也可以领略直贡藏布、热振藏布等非著名河流的各式风情；在“大拉萨”，你不仅可以倾倒于布达拉宫的神圣壮丽，也可以在达东村、俊巴渔村、桑木村等隐秘的不为人知的藏族村落中，体味藏文化的本真……

我们画出了“大拉萨”的范围，也尽可能标注了这个范围内值得推荐的诸多看点，因为图幅限制，我们实在无法求全。来“大拉萨”实地走一趟，也许你会发现更多精彩的新景观！我们希望这幅地图能为你了解新时代的“大拉萨”提供一个原点，能为你在拉萨的旅行提供一些新的精彩！

大拉萨 景观之城

拉北环线景观分布图

拉北环线，就是一条环绕拉萨的黄金景观线路，大致是呈东北向的长方形，行政上包括了拉萨市所属的全部区县。这条线路的主线走向是：从拉萨沿拉萨河而下，至曲水进入雅鲁藏布江谷地，逆江而上到尼木玛曲河口，再沿此河经尼木、麻江至河源附近，翻越雪古拉山口（海拔5454米），进入西南一东北走向的羊八井一当雄宽谷盆地。随后，至当雄宁中折向东南，沿乌鲁龙曲（当曲）而下，至林周旁多沿直贡藏布而下，直至墨竹工卡尼玛江热向西南转折。继续顺拉萨河而下，经墨竹工卡、达孜回至拉萨。

拉北环线还有4条支线和两条副线：西北段东端从当雄通往纳木错的一条支线，东北段有旁多沿热振藏布通向热振寺、直贡藏布至墨竹工卡尼玛江热沿雪绒藏布至直贡梯寺的两条支线，以及东南段从墨竹工卡沿墨竹曲、318国道向东至米拉山口的一条支线；环线内部，从拉萨到羊八井和林周，各有一条副线。

拉北环线

环拉萨最美的景观大道

编者按

环绕拉萨周边，有一条环形线路，能将拉萨周边最精彩的景观囊括其中，是热爱藏地的旅行者最不能错过的一条黄金旅游线，它被称为“拉北环线”，即拉萨北环黄金景观线（大致位于拉萨以北地区）。这条线路聚集了拉萨市最精彩的人文景观（寺院、宫殿、藏寨、农区、牧区、民间工艺等）和自然景观（雪山、冰川、湖泊、草原、河谷、盆地等），而且环线附近海拔并不太高（大多在3600—4500米），非常适合普通旅行者出行。沿线景观类型丰富，品位很高，充分反映了高原特色。因此，拉北环线被专家誉为青藏高原景观最丰富、线路又很紧凑的黄金观景线路。

Page 30-39

琼穆岗日

新发现的雪山圣地

Page 40-47

念青唐古拉峰

寻找拉萨北部极高山的观景台

Page 48-57

雕刻、藏纸、藏香、郭孜舞

尼木到曲水是拉北环线的一条藏文化走廊

Page 58-79

拉北环线，串起了西藏最美的寺院“珍珠链”

李炳元

中国科学院
地理科学与资源研究所
研究员

绘图 / 晓秋

拉北环线：将拉萨周边最精彩的景观尽收囊中

拉萨北环黄金旅游线（以下简称“拉北环线”）位于青藏高原中南部，地处西藏腹地，西缘为念青唐古拉山脉西段。念青唐古拉山脉是青藏高原一条重要的地理界线，也是高原上内外流水系的分水岭，其西北与东南分别为青藏高原上的两大自然区——藏北高原湖盆和藏南高山谷地。

藏北高原湖盆自然区内，有一系列连绵起伏的中小高山和高海拔丘陵，其间分布着连片宽阔平坦、海拔一般在 4500—5000 米的盆地和谷地，高原形态较完整，湖泊众多，属高寒草原区，其中纳木错为西藏第二大湖，也是藏传佛教著名圣地，西藏三大圣湖之一。

藏南高山谷地自然区，是由念青唐古拉山与郭喀拉日居山地，以及镶嵌其中的雅鲁藏布江及拉萨河等干、支流的河谷盆地组成。山地海拔一般在 5500—6000 米，谷地海拔 3600—4600 米。谷地气候温暖，属温暖半干旱气候。河流发育，均属雅鲁藏布江外流水系。植被以灌丛草原类型较多，属藏南高山谷地半干旱灌丛草原自然区。拉北环线的景观主体都属于本自然区。

从自然和人文景观来看，拉北环线的各段都各具特色，各有精彩。

环线西北段，有当雄—羊八井宽谷盆地，由拉萨河一系列支流的上游宽谷盆地构成，呈东北走向，属念青唐古拉高山宽谷盆地高寒草原草甸区。宽谷盆地的西北侧为念青唐古拉山脉西段，山体高度一般在海拔 6000 米左右。山地现代冰川发育，仅面向宽谷盆地一侧（东南侧）就有现代冰川 500 多条。现代冰川外围古冰川 U 形槽谷、冰碛台地、冰碛丘垄等古冰川遗迹十分普遍，一直分布到盆地底部。位于山地中部的最高峰——念青唐古拉峰（海拔 7162 米），其东南侧的西布冰川，长 10.6 公里，为本区最大冰川。琼穆岗日地处念青唐古拉山脉西端，海拔 7048 米，峰体是由冰川所围成的冰川角峰，山体雄伟，气势恢宏，冰川发育良好，距离公路只有五六公里，是距离拉北环线公路最近的冰川。

当雄—羊八井宽谷盆地是受念青唐古拉山南麓大断裂控制的断陷盆地，山麓线较为平直，呈东北走向展布。盆地宽 4—8 公里，海拔 4200—4600 米，有宽广的冰水平原与冲积平原。盆地内地震活跃，是全国著名的温泉出露带，有羊八井地热蒸气田、宁中曲才等一系列温泉，羊八井地热发电站为全国最大地热发电站。本

在环拉萨周边地区，念青唐古拉峰是一座光芒耀眼的7000米级高峰

位于拉北环线附近的念青唐古拉峰，既是念青唐古拉山脉的主峰，也是护卫拉萨城的神山。
摄影 / 张克京

区气候相对冷湿，高山草甸和高山灌丛发育，为高原牧区。青藏铁路、公路纵贯盆地，成为一道风景线。

环线东南段，主要位于拉萨河中下游宽谷中，西南缘为雅鲁藏布江中游宽谷。河谷平原广布，海拔3600—4200米，两侧高山海拔5500米左右。谷地全年多晴朗天气，冬无严寒，夏无酷暑，半干旱气候，植被以灌丛草原为主，自然景观属拉萨温暖半干旱高山谷地灌丛草原区。河谷盆地内阡陌相连，人烟稠密，是西藏最主要、最富庶的农业区之一，除西藏首府拉萨分布在这一地区外，市属大部分县城也集中在这里。本段拉萨河谷中，分布有众多人文景观，如布达拉宫、大昭寺、罗布林卡、八廓街（拉萨老城区）、甲玛沟松赞干布出生地以及拉萨三大寺院——哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺等，可见拉萨河谷人文景观的丰富。这显然与拉萨河谷下游谷地历史悠久、自古以来就是高原藏民族主要居住区有密切关系。从曲水向西进入雅鲁藏布江谷地，可欣赏到拉萨河口附近雅鲁藏布江宽谷、尼木峡谷等景观。

此外，本段东部从墨竹工卡沿墨竹曲、318国道向东，延伸至米拉山口附近的支线，也有日多温泉、思金拉错和米拉山口等优质景观。其中思金拉错为几万年前冰川作用遗留的产物，它的南、北、西面为山地簇拥，因此思金拉错被当地群众视为聚宝盆，称为“财主百龙之王”居住的神湖。该湖离318国道约5公里，是距交通要道最近的山顶湖泊。

环线的西南与东北两段，景观也各有亮点。其中西南段在尼木县境内，从尼木玛曲河口至河源沿线，人文景观非常突出，除寺院外，还有从事藏香、藏纸和雕刻等制作的传统文化村落，这些村落历史悠久，远近闻名；东北段，旁多水库的建立，使三曲汇流成为了熊奇的高原湖泊新景观。沿乌鲁龙曲至旁多与拉萨河相汇后，沿拉萨河（直贡藏布）而下，直至尼玛江热拉萨河向西南转折，呈东北一西南走向。本段主要在林周和墨竹工卡县境内，沿途谷地中可见高原农区景观。本段环线还有两条向东北延伸的支线：一是旁多沿热振藏布到热振寺的支线，有热振寺、古柏树林、热振寺大殿泉水和阿朗一司布白唇鹿自然保护区等景观。二是尼玛江热沿雪绒藏布向东北至直贡梯寺的支线，则有直贡梯寺、德仲热泉等景观。

在拉北环线内部，从拉萨到羊八井和林周旁多的两条副线，景观也各有亮点。拉萨一羊八井一线，为宽窄相间的堆龙曲谷地和青藏铁路、青藏公路组成的景观大道。在窄谷段，铁路进入隧道，谷坡显露多样的花岗岩造型景观；在宽谷段，则有藏区田园村舍和自治区级文物保护单位——楚布寺以及规模宏大的苯教“直龙寺遗址”；拉萨一林周旁多一线，可见澎波曲宽谷盆地、林周黑颈鹤越冬地、以及林周农场独特的石垒窑洞景观。

拉北环线沿线公路，除3个山口海拔较高外，其他海拔大多在3600—4500米。沿线景观类型丰富，品位很高，充分反映了青藏高原与西藏地区的特色。应该说，拉北环线是青藏高原上景观最丰富、线路又很紧凑的黄金观景线路。

拉萨河中游直贡藏布的两侧，分布有美丽的河谷牧场

拉萨河中游直贡藏布的河谷牧场。拉萨河源自念青唐古拉山南麓，一路向西南逶迤而行。在林周县旁多乡附近，乌鲁龙曲与帕曲汇入后，整条河流转了一个大弯，开始流向东南。从这个三河交汇点开始，一直到墨竹工卡县尼玛江热乡附近（河流在此接纳了从东北方向直贡峡谷流出的雪绒藏布），这一段被称为直贡藏布。从直贡藏布与雪绒藏布的交汇点以下，才开始被称为拉萨河。

摄影 / 共月

沿着拉北环线赏云，也是一种难得的旅行体验

一只“凤凰”在拉北高原的雪山上空腾起，为这片高原净土的自然景观增添了一抹极为靓丽的风景线。地处青藏高原的拉萨，有着极高的空气透明度，到处是蓝天白云。从拉萨市出发，沿着拉北环线行走，一路赏云，欣赏变幻莫测的各种云彩，也是一种难得的旅行体验。这里是离天很近的地方，随处可见藏民的虔诚信仰，人在其中，会自然而然地受到感染，心也变得如同天空般澄明透彻。

摄影 / Wendy

琼穆岗日

新发现的雪山圣地

撰文 摄影
孙吉 王宁 等

海拔7048米的琼穆岗日位于拉萨市尼木县，是念青唐古拉山脉西南端的最高峰，山体雄伟，气势恢宏，冰川发育良好。这是一座鲜为人知的7000米级雪山，只有极少数登山者光临过它，景观之美令人叹为观止。或许用不了多久，这座神秘的雪山圣地，将成为拉萨周边探险的圣地……

在环拉萨周边地区，琼穆岗日是一座非常低调的7000米级高峰

琼穆岗日是拉萨市尼木县的最高峰，也是尼木县的母亲河尼木玛曲的发源地。山体雄伟的琼穆岗日，周围还聚集着30多座海拔6000米以上的雪峰，这里孕育了念青唐古拉山脉西南端最具美学价值的冰川。从琼穆岗日出发，很快便可抵达著名的羊八井与纳木错景区。摄影／共月

拉萨市附近念青唐古拉山脉冰川分布图。从该图上可以看到，琼穆岗日地处念青唐古拉山脉的最西端，形成了念青唐古拉山脉最边缘的雪山冰川景观。

拉萨市冰川景观分布图

琼穆岗日是拉萨周边最神秘、低调的7000米级雪山

38岁的洛桑双手提着盛满水的铁壶，在海拔5430米的刺骨寒风中疾走，棱角分明的砾石滩崎岖难行，但丝毫没有影响他的速度。

洛桑是我们此行的藏族向导。他吸了一口浓烈的鼻烟，然后动作麻利地铺开卡垫，生火煮茶，等到我们一行马队陆续抵达的时候，一股散发着牛粪清香的浓烟，正从黝黑的铁壶旁飘散开去。

喝着洛桑递来的热茶，我依稀看到一座浑厚挺拔的山体——海拔7048米的琼穆岗日，出现在视野前方。此刻它被厚重的云雾缠绕笼罩，在朦胧中展现出它那颇具压抑感的巨大体量。

这座隐藏真容的山峰——也是念青唐古拉山脉西南端的最高峰，正是我们此行探访的目的地。在长达2小时持续上升的高海拔徒步后，我已疲惫不堪，尽管酥油热茶带来的能量缓解着疲

沈永平

中国科学院寒区旱区环境与工程研究所研究员

琼穆岗日 拉萨离公路最近的雪山圣地

琼穆岗日西接冈底斯山脉，属断块山，南侧为断裂凹陷，故南侧地势陡峭。琼穆岗日还是拉萨、日喀则和那曲三个地区的交会点，也是拉萨河、尼木玛曲、香曲和纳木错4个水系流域的交会山。发源于琼穆岗日的尼木玛曲，是拉萨市尼木县的主要河流，也是雅鲁藏布江的一条重要支流。

琼穆岗日所在的念青唐古拉山西段地区，其北坡紧接纳木错，南坡处于青藏高原南部雅鲁藏布江河谷西南季风暖湿气流进入高原通道的迎风坡，因此该地区发育有大量冰川。

琼穆岗日周围有4条冰川，其中属于尼木玛曲流域的有3条大冰川，最大的冰川是琼穆冰川，面积4.81平方公里，总长度5.1公里，冰川走向为东北向，冰川末端有一个美丽的冰湖，这是冰川退缩过程中冰碛垄阻塞形成的冰水湖；在琼穆岗日南坡，有两条大冰川，其一为究木冰川，面积3.77平方公里，另一条为5O266A27冰川，面积2.14平方公里；在琼穆岗日西面，还有一条冰川，属于雅鲁藏布江右岸香曲流域，面积5.3平方公里。

作为当地的一座神山，琼穆岗日雪山的形态如同冈仁波齐一般，呈现出完美的锥形山体，直冲天际，威严无比。而且琼穆岗日离公路S304主线很近，在公路边就可以看得非常清楚，是拉萨地区离公路最近的雪山圣地。

琼穆岗日（海拔7048米），藏语意为“有学问的仙女”，位于尼木县麻江乡以北，是念青唐古拉山脉西端最后的一座高峰，山体雄伟，气势恢宏，冰川发育良好。

岗仲寺唐卡画像里的琼穆岗日女神，是一位法力高强的神灵

在尼木县麻江乡的岗仲寺内，收藏有一幅唐卡（左上图）。据岗仲寺僧人介绍，这幅唐卡正中间的画像叫玛哈嘎拉，是藏传佛教噶玛噶举派的主要护法神，玛哈嘎拉周围还有绿度母、黄度母等画像，唐卡左下角的画像就是琼穆岗日女神（左下图），当地百姓称她为“有学问的仙女”。作为藏地十二座护法神之一，琼穆岗日白天居住在雪山，代表佛教的光芒；夜晚出现在天葬台，降服冤魂。当然作为法力高强的神灵，她可以随时出现在世间任何地方，用法力帮助信众解除厄运、祛除疾病，带来世间的威严、权力等现世福报。

乏。同行的阿旺边久看了看手中的 GPS——北纬 29°52′12″，东经 90°0′36″，这里是拉萨市西北侧的尼木县麻江乡，一片尚未被人所熟知的荒野。

关于琼穆岗日的名字，我最初是从一位从事登山的朋友那里得知的。在他的描述里，这是一座外界很少知道的 7000 米级雪山，只有极少数登山者光临过它，景观之美令人叹为观止。不过在他们眼里，琼穆岗日虽然海拔只有 7000 米出头，却是一座很难“驯服”的雪山，充满了危险和不确定性。

我上百度搜索琼穆岗日，得到的内容很简单：“琼穆岗日峰，海拔 7048 米，属于念青唐古拉山脉，是念青唐古拉山脉南端最后一座高峰，山体雄伟……”随后我在西藏《尼木县志》找到了有关琼穆岗日的简略内容：“尼木县有一座神山，是琼穆岗日峰，海拔高度 7048.8 米，位于麻江乡朗堆村。”除了上述信息，关于琼穆岗日的更多内容几乎为零。后来，我来到琼穆岗日所在的尼木县麻江乡，才发现，即使是扎根本地多年的官员，也很难说出琼穆岗日更多的信息。

对当地人而言，琼穆岗日周边地区仍然是一片生命的乐园

在极高山聚集的青藏高原，琼穆岗日虽然算不上一座海拔突出的山峰，但实际上这是一座连专业登山者也难以“驯服”的技术型雪峰。对于生活在低海拔的人来说，他们一旦来到海拔超过4000米的地方，就会面临高原反应，但对当地人而言却是另一番景象。琼穆岗日山脚下的牧民家庭（上图），以及当地人在藏历每月三十日为神山挂经幡祈福（右页图），这些画面都让人感受到，琼穆岗日周边地区仍然是一片生命的乐园。

就我所知，在离拉萨市直线距离100公里的范围内，海拔超过7000米的雪山，除了念青唐古拉主峰周边的4座之外，就是琼穆岗日了。念青唐古拉主峰早已为人们所熟知，而琼穆岗日却始终笼罩着一层神秘面纱。

今年3月，我们带着向导，向着琼穆岗日出发了……

琼穆岗日的冰川，滋养了拉萨西南地区的人文走廊地带

我们驱车从拉萨出发，一路向西行驶。从拉萨河谷到雅鲁藏布江流域，著名的318国道穿越峡谷河川，串连起拉萨市地区的人口稠密地带。

早春的高原山脉尚未返青，过曲水，宽阔的雅江逐渐收紧，两侧岩石嶙峋，已成峡谷气象。再从闻名全藏的藏香产地与“藏文之父”——吞弥·桑布扎的诞生地吞巴乡，到尼木玛曲与雅鲁藏布江汇流之处，便进入拉萨最西边的行政区划——尼木县腹地的入口。

《卫藏道场圣地志》提及尼木县有尼木玛曲与续曲（原称宿曲）两条大河，它们在尼木乡相遇，于群山间冲积出一片椭圆形平原。这里视野开阔，与拉萨河谷非常相似，举目可见刚举行过春耕仪式的土地，已经过精细耙梳，正在等待新一季作物的萌芽。在藏语里，这片面积不大的台地平原，被称作“木夏格雪巴”，意思是土地肥沃。

全长88公里的尼木玛曲，就发源于琼穆岗日，也被誉为尼木县的母亲河。正是这条母亲河的哺育，形成了著名的“尼木三绝”——雕刻、藏纸、藏香制作工艺，使得尼木县成为拉萨市民间文化的代表性区域。

琼穆岗日与念青唐古拉诸峰一起，屏障了来自北方高原的寒流，同时亦将印度洋的暖流阻遏在山脉南方——这无疑造就了

TOP杂志网
topzzw.com

南北迥异的自然景观与文明形态：山之北，是万里羌塘高寒草原与以纳木错、色林错为代表的藏北大湖内流区，养育了剽悍的游牧文明；山之南，则是山地—河谷塑造的“藏南粮仓”，以拉萨河、尼木玛曲为代表的雅鲁藏布江流域大河外流区，农业文明的繁衍生息之所。

可以说：正如念青唐古拉山主峰让拉萨河谷温暖富饶，成为高原文明之都，琼穆岗日则让尼木持续富饶，孕育了以“尼木三绝”为代表的文化渊薮。

我们溯尼木玛曲北上，这条雅鲁藏布江的一级支流，带我们一路斜穿尼木、塔荣、帕古诸乡镇，向琼穆岗日进发。一小时后，我们抵达尼木县最西北的麻江乡。此刻天色向晚，麻江乡乡长朗杰带我们继续前行10公里，然后示意我们望向西北方。只见青灰色的天空，枯黄的草原，炊烟笼罩的村庄，一一映入视野。大地远方，矗立着一座磅礴雪山——琼穆岗日，山体巨大而黝黑，山顶积雪反射天光，自有一股不凡的气度与威严。

只是今年的春雪颇多，我不无担心地问道：“明天能上去吗？”

“这几天天气不错，没问题！”朗杰回答。

山体雄伟的琼穆岗日，孕育了念青唐古拉山脉西南端最美的冰川景观

“冰川！冰川！”耳边传来一阵兴奋的喊叫，我看见邓珠次仁正用手指指向琼穆岗日的一处冰川。25岁的邓珠是麻江乡朗堆村村民，此次为我们牵马同行。

我们从海拔4700米的朗堆村出发，昨夜的一场大雪让崎岖山路更加湿滑难行。我们骑马或步行，在高山缺氧、风云突变的环境中艰难跋涉，翻越几道山脊之后，终于抵达了一块稍显空旷的台地。

在台地停留，吃饱喝足后，我和阿旺向山坡上方攀登，很快来到一处东、北、西三面环山的马蹄形坡地，坡地中央，镶嵌着一个椭圆形的冰碛湖，湖面已经被封

冻成洁白的厚冰。听阿旺说，在温暖的季节，冰碛湖将变成一块被群山环抱的精致“绿松石”。

即便现在，封冻湖面也是美景，上方冰川的融水形成地表径流注入其间，反而为峻峭黝黑的山地增添了明快色彩。举目眺望，巍峨的琼穆岗日依然未现真容，但阳光和气流正在急速运动变幻。

阿旺说，人人欲亲近的五彩湖也在那里。我望了望，“那里”就是邓珠所指的冰川所在地，隐隐闪耀着蓝绿色光芒。山体雄伟的琼穆岗日，孕育了念青唐古拉山脉西南端最具美学价值的冰川。作为鲜为人知的拉萨市高峰，琼穆岗日周围还聚集着30多座海拔6000米以上的雪峰。

在高空气流的急速运动中，琼穆岗日终于露出了久违的尊容：雪峰酷似一顶僧人所戴的巨型宽边“法帽”，出现在湛蓝的天空下；两条巨大的冰川从海拔7048米的主峰辗转而下，一直抵达雪线附近；尖锐的角峰以及漂亮的刃脊挺立在主峰两侧，呼之欲出的磅礴气势，让人顿生美感又望而生畏。

攀登琼穆岗日的难度，甚至超过了希夏邦马峰

去琼穆岗日前，我打电话给一位登山的朋友，询问这座雪峰的特性，他的回答让人意外：“这是一座登山的‘地形博物馆’。”

在极高山（海拔超过5000米的山峰）聚集的青藏高原，琼穆岗日算不上一座让人印象深刻的山峰。然而，这是一座登山者眼里难以“驯服”的技术型雪峰，虽然“攀登高差和高度与念青唐古拉山中央峰相似”，但“冰壁、冰岩混合、岩壁、雪桥、雪檐、悬冰川、危险的雪崩区，加之雷暴天气”俱全，琼穆岗日“攀登难度却比中央峰还要高”。

冰川与湖泊的组合，让琼穆岗日成为念青唐古拉山脉西段最为耀眼的景观之一

拥有冰川、湖泊、湿地等地貌景观的琼穆岗日，是念青唐古拉山脉西段最为耀眼的景观之一。琼穆岗日的冰川冰呈现出淡蓝色，这样的冰川冰也被称为“蓝冰”（右图）。这是由于经过漫长岁月，冰川冰变得更加致密坚硬，里面气泡逐渐减少，当光线照射冰川冰时，波长较长的红橙光由于衍射能力强，可以穿透冰川，而波长较短的蓝光无法穿透冰川，因此被散射，使得冰川冰呈现出蓝色。琼穆岗日周围还有很多海拔6000多米的雪峰（下图 摄影/共月），在众多雪峰拱卫下，琼穆岗日周围一派银装素裹，分外妖娆。由于琼穆岗日离拉萨市距离近（直线距离不到100公里），因此普通旅行者更容易欣赏到这里的雪山景观。

从资料看，自 1996 年中韩联合登山队首登琼穆岗日峰开始，迄今登顶者寥寥无几。在北大山鹰社眼里，它的攀登难度甚至超过了海拔 8012 米的希夏邦马峰。

后来我才明白，适合攀登琼穆岗日的夏季，恰恰是当地降水量最大的季节，天气也最复杂，一天中往往会出现阵雨、冰雹、闪电、雷暴等天气现象。对登山者来说，最危险的是雪崩和滚石，因为这是他们最难预测的事情。

2001 年 7 月北大山鹰社攀登琼穆岗日时，就经常遇到雪崩和滚石。下面是北大山鹰社队员的登山日记摘录："今天所经地方很是凶险，雪崩槽，滚石区，悬冰川，但别无他路，也不知上面地形如何。""连续几天的大雪，使得雪崩异常频繁，在大本营经常可以听到轰轰的雪崩声。""跟往常一样，山上传来噼里哗啦的雪崩冰崩声。望着帐篷外白茫茫一片，不由为山上的兄弟们担心。""突然山上方向传来连接不断的哗啦啦的流雪声，步话机也传来了段新急切的声音：'我们现在在软梯上端的平台处，下面有大雪崩，整个琼穆岗日笼罩在雪崩的烟尘之中！'我们听了一震，随即冲出帐外。山上大雾迷茫，什么也看不清。"

这次攀登，北大山鹰社遇到的一次最大事故发生在 7 月 22 日下午 2: 50，3 名队员在沿绳下降时，一块雪层发生崩落，两名队员被雪埋住，好在人员没有生命危险。

TOP杂志网
topzzw.com

在当地民间的叙述中，琼穆岗日是一位有着七情六欲的女神

在风和日丽的天气下，琼穆岗日一改暴风雪天气下的“狰狞”面目，显得异常宁静，犹如一名婉约静谧的女神，显示出一派日照金山、湖光山色的美丽画面。在当地民间的叙述中，琼穆岗日是一位有着七情六欲的女神，是念青唐古拉峰的妻子，也有人说，琼穆岗日真正的爱人叫唐青嘎布拉，还和另一座神山伦布德有着私情。琼穆岗日一共有12个姐妹，这些姐妹中，要数琼穆岗日最为调皮任性。这12个姐妹都先后被莲花生大士降服，成了佛教的护法神。摄影／陈志文

琼穆岗日不仅是佛教圣地，还是一位多变的雪山女神

经历几天雨雪天气后，天空终于晴朗。琼穆岗日充满雪山特征的面貌，映衬着蓝色天空，给人以震撼与遐想。

就在我们欣赏晴空下的琼穆岗日景观时，突然发现有两位朗堆村民——巧合的是，他们都叫顿珠——举着经幡朝我们走来。原来今天是藏历三十日，是为神山——琼穆岗日挂经幡祈福的吉祥日子。朗堆村人心中所想、口中所念、行动所指的神山，正是眼前的琼穆岗日。

我曾阅读过关于琼穆岗日的传说与故事，最为人熟知的讲述是：琼穆岗日是雪域高原十二度姆守护神之一，藏语意为“有学问的仙女”。

我面前的两个顿珠，都担任过朗堆村的村主任，一个50岁，戴一副眼镜，显出浓郁的书卷气；另一个55岁，做过攀登琼穆岗日登山队的向导。

“向导”顿珠坦言，从内心讲，他不希望任何人登上琼穆岗日神山。琼穆岗日曾是一个罗刹女，法力高强，脾气古怪，不时带来灾难性的降雪和冰雹。后来莲花生大士将她降服，让她发誓成为地方保护神。从此每年藏历五月十五日，麻江乡以赛马节的形式，取悦保护神，求得护佑。“她的一只眼睛被莲花生大士打瞎了。”“眼镜”顿珠接过话茬。

琼穆岗日雪山就此成了佛教圣地。“许多高僧喇嘛在这里苦修，旁边这片废墟，就是以前的琼穆聂贡巴，楚布寺的子寺。”“眼镜”顿珠将手指向我身后说道。

我大吃一惊，虽然从一开始我就注意到这片人工的建筑遗迹，但是颓败简陋的外观，让我认为，这仅仅是牧民特意修葺用以临时关牛羊防熊狼的圈墙。

让我吃惊的还有顿珠口中的“贡巴”一词，须知，在藏传佛教寺院类型中，唯有“佛、法、僧”三宝俱全并具有一定规模的修行地才可称为“贡巴”。

“在麻江乡政府对面一个山谷里的岗仲寺，有琼穆岗日的唐卡，你可以去看看。而且，在拉萨的大昭寺、色拉寺、哲蚌寺、桑耶寺，都有琼穆岗日的塑像或唐卡，她与念青唐古拉山神、莲花生大士排在一起。”“向导”顿珠不经意间提起。

在岗仲寺，我们仔细端详着唐卡上的琼穆岗日，她肤色白皙，面容和祥，左手执宝瓶，右手擎金刚杵，但是坐骑却是一头褐色的母鹿，和顿珠们的叙述不太一样。最为奇怪的是，她竟然双目健全。

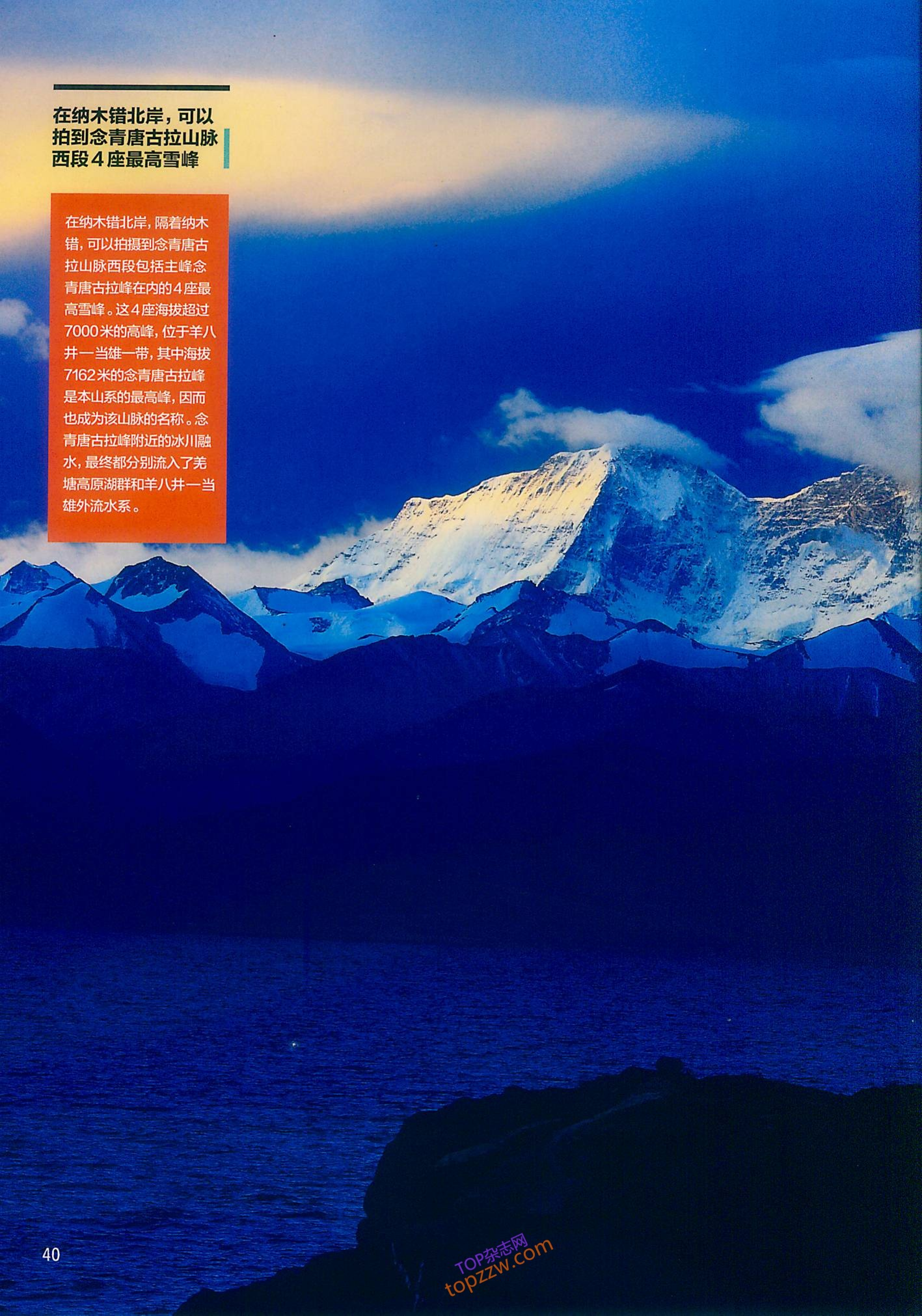
每年五月十五日，僧人们到琼穆岗日神山脚下念诵经文。和念青唐古拉山神一样，经文里的琼穆岗日，也是西藏北方的护法神，并且拥有多种形象。

“琼穆岗日究竟是什么意思？”我问岗仲寺僧人希饶。

“琼穆是指女神，岗日是指雪山。”希饶回答。

我们离开琼穆岗日，前往羊八井，在翻越海拔5300米的雪古拉山口时，再次看到了气势非凡的琼穆岗日。用不了多久，琼穆岗日，这座神秘的雪山圣地，也将成为人们到拉萨周边探险的圣地……

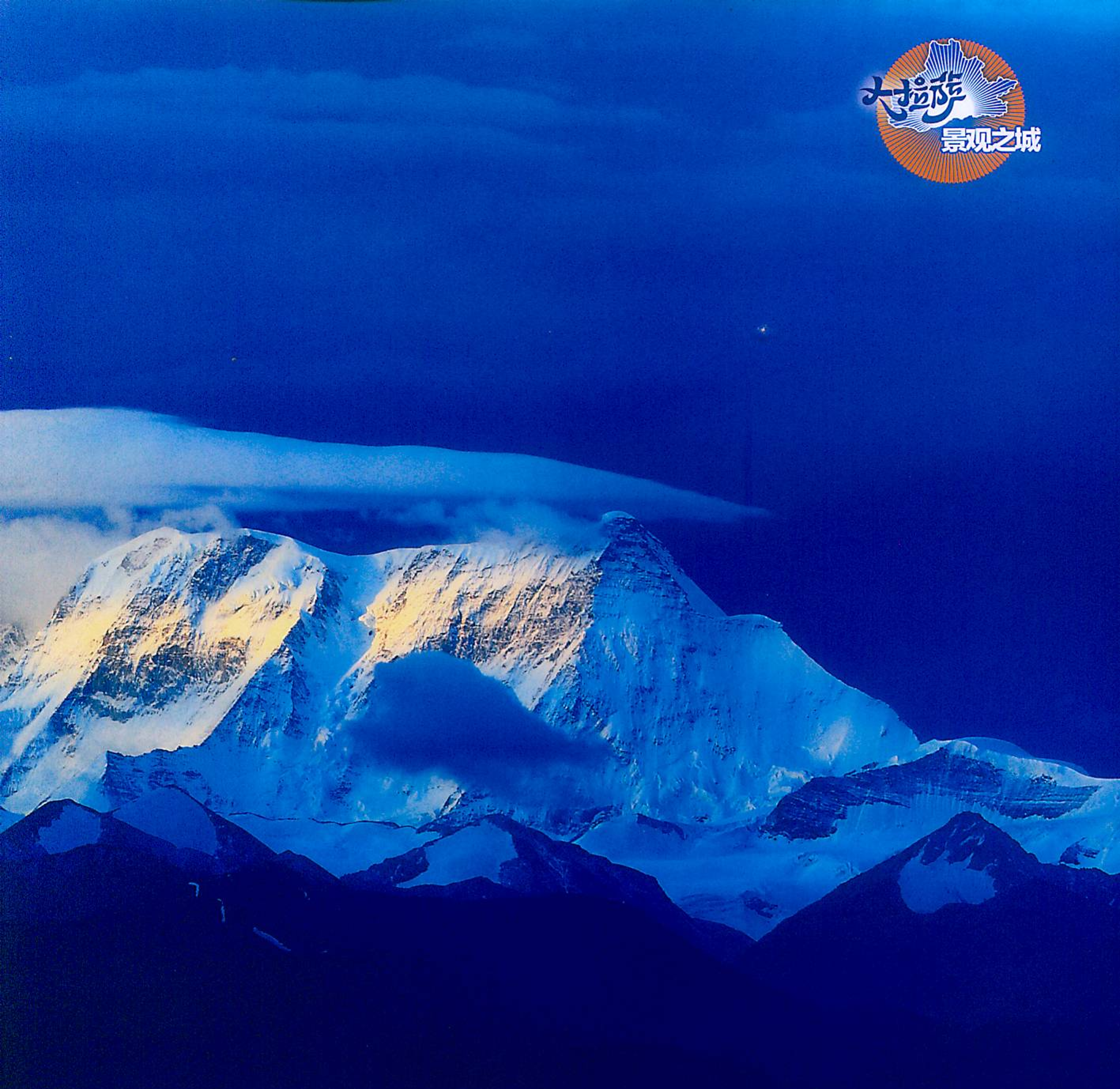
TOP杂志网
topzzw.com



在纳木错北岸，可以拍到念青唐古拉山脉西段4座最高雪峰

在纳木错北岸，隔着纳木错，可以拍摄到念青唐古拉山脉西段包括主峰念青唐古拉峰在内的4座最高雪峰。这4座海拔超过7000米的高峰，位于羊八井一当雄一带，其中海拔7162米的念青唐古拉峰是本山系的最高峰，因而也成为该山脉的名称。念青唐古拉峰附近的冰川融水，最终都分别流入了羌塘高原湖群和羊八井一当雄外流水系。

TOP杂志网
topzzw.com



海拔7162米的念青唐古拉峰，是念青唐古拉山脉的主峰，也是离拉萨最近、海拔最高的一座极高山。对很多人来说，在拉萨周边就能欣赏到7000米级的雄伟雪山，确实是一件幸运的事情。本文作者在拉萨生活多年，闲暇时喜欢观赏念青唐古拉峰，并寻找到了许多观赏念青唐古拉峰的绝美观景台。

念青唐古拉峰

寻找拉萨北部极高山的观景台

撰文 寂柔
摄影 卡布 等

念青唐古拉峰是在拉萨附近就能欣赏到的一座极高山

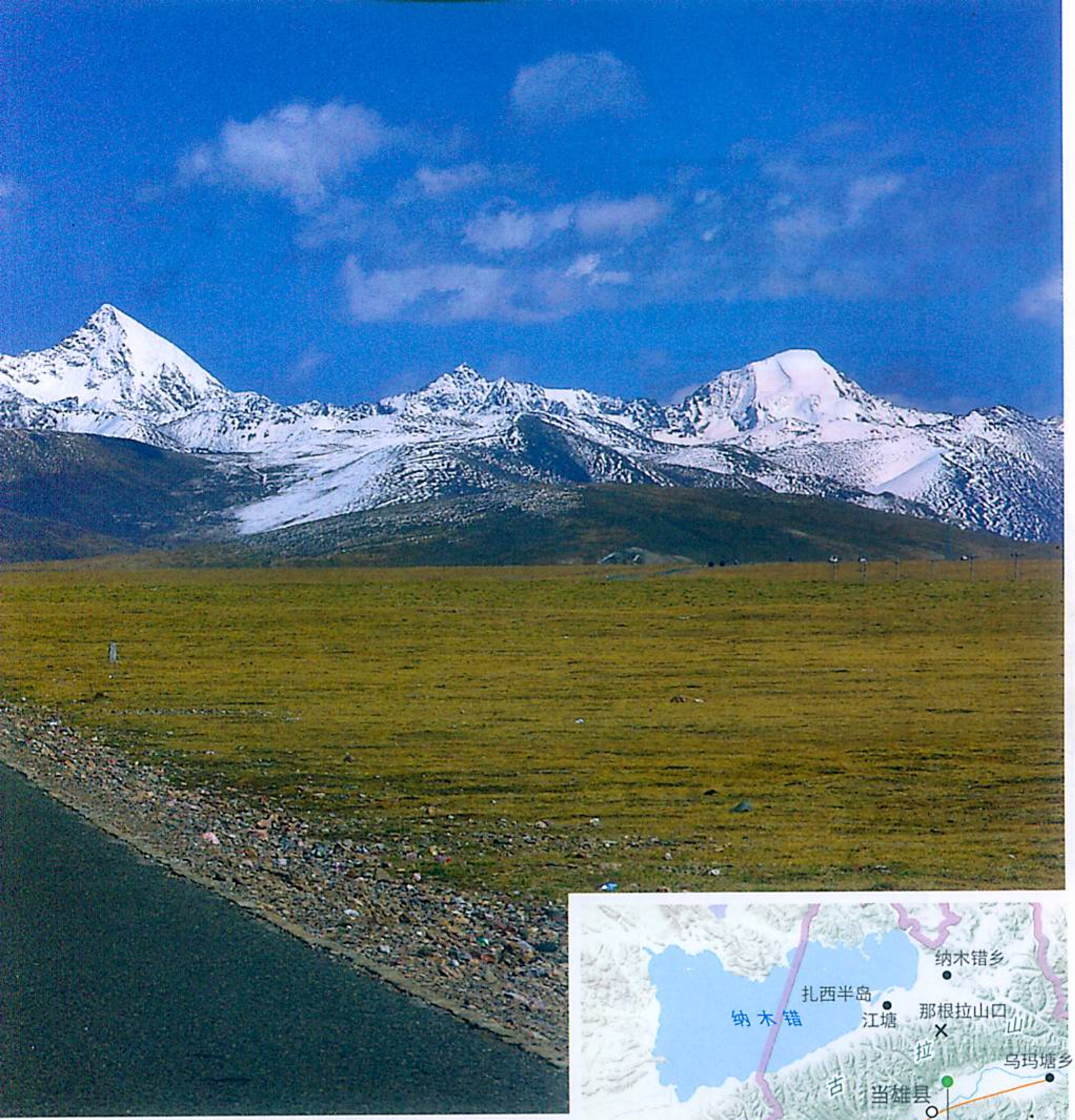
对很多人来说，到西藏欣赏高海拔的雪山，是一种难得的体验和享受。海拔7162米的念青唐古拉峰（以下简称念峰），是离拉萨最近、海拔最高的一座极高山（指海拔超过5000米的山峰）。对很多人来说，在拉萨周边就能欣赏到7000米级的雄伟雪山，确实是一件幸运的事情。

我生活在拉萨，闲暇时喜欢去看念峰。念峰附近还有3座海拔超过7000米的山峰，这4座高峰周围还聚集着30多座海拔6000米以上的雪峰。如果在纳木错附近观看这一系列山形峻峭、巍峨峥嵘的雪峰，它们倒映在纯净的湖水中，那种天地相接、湖光一色的壮美景观，相信无论谁亲眼目睹后，都会永生难忘的。

西藏的山脉按走向，大致可分为东西和南北两个走向，其中东西向的山脉占据了西藏的大部分地区，它们从北向南主要有4列：昆仑山脉、喀喇昆仑山—唐古拉山脉、冈底斯山—念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉。其中冈底斯山—念青唐古拉山脉从西北向东南逶迤穿过西藏中南部腹地，在地理上具有重要意义：念青唐古拉山脉是雅鲁藏布江和怒江两大水系的分水岭，同时将西藏分为藏北、藏南、藏东南三大区域。

念峰位于念青唐古拉山脉的西段，是念青唐古拉山脉的主峰。念峰的西北是中国第二大咸水湖纳木错，也是世界海拔最高的大湖，念峰南侧是一条巨大的地质断裂带——景色秀丽的羊八井盆地。

对旅行者来说，念峰所在地区很有观赏价值，一个重要因素是这里的现代冰川十分发育。念峰区域的现代雪线在海拔5100—5700米间，由于念峰的海拔高度远大于现代雪线，因而其上终年积雪，现代冰川与古冰川遗迹都相当发育。所以，无论什么时候看念峰，都是一幅白雪皑皑、冰清玉洁的景象。



在纳木错观赏念青唐古拉峰，会显得雪峰格外高大雄伟

在纳木错的环湖公路上，可以随时与念青唐古拉峰不期而遇。由于较低的海拔以及湖水的映衬，环纳木错地区，特别是纳木错北岸，是观赏念青唐古拉峰的黄金地带。一些虔诚的修行者和热衷深度游的驴友，喜欢绕湖一圈，可以更为全面地观赏念青唐古拉主峰不同角度的美。因为纳木错地处念青唐古拉山脉西北麓断陷带的最低洼处，所以在纳木错观赏念青唐古拉峰，就会显得雪峰格外高大雄伟。摄影／周焰

念青唐古拉峰周边地形图

在苯教、民间传说和佛教中，念峰山神有着多样的形象

其实，相比严肃枯燥的地理学意义，千百年来，念峰的人文价值无疑更受当地人关注。在拉萨这片肥沃美丽的河谷平原，守卫它的正是离拉萨不远的念峰之神——唐拉雅秀，这个名字看起来很时尚的山神，同时是苯教与佛教的大念神、大护法。要是罗列唐拉雅秀的各种殊荣，那将是一长串的名单：世界形成九神之一、十八掌雹神之一、藏北草原众神的主神、财库守护神……

在佛教还没有传入西藏之前，人们就崇拜着唐拉雅秀。西藏本土宗教——苯教认为万物有灵，与自然变化密切相关的这类神灵被称为念神。山神是念神的一种，因为山是念神附着之地。念神的根基虽在空中和光明之处，但其主要的活动场所在高山峡谷之中。他们司掌着风雨雷电，不好亦不坏，对崇拜者加以护佑，对轻率者施以惩诫。

在民间，唐拉雅秀显得更人性化，人们讲述着他与山脚下纳木错的爱情故事，同时他与周边众多山川还有着肥皂剧般的爱恨情仇。除了纳木错，他还有两位夫人，一位是羊八井的白孜山，另一位是尼木县的琼穆岗日山。

最为严肃庄重的唐拉雅秀形象，则是在佛教成为这片雪域的精神主导之后完成的。佛教化的念青山神，也有两种不同的定位：

一种是佛教的护法，传说莲华生大士与念青山神激烈斗法，最终收服了这位苯教大神，使之成为佛教护法；另一种说法更多出现于后世对山神进行颂赞的经文里，他不但是护持人们修行解脱的护法，而且被尊为八地菩萨的化现。也就是说唐拉雅秀本身已经解脱，并不会有肥皂剧般的各种情绪。

其实，不管你是否相信山神和他们的传说，都不妨带着这些或美丽、或忧伤的故事一起上路。一路上，这些故事将会与眼前壮丽的景观融合，化为自己心底那一份份独特而绵长的记忆……

欣赏念峰，在拿多拉山附近有更好的角度

如果说到欣赏念峰的主要位置，最简便易行的，就是沿着青藏公路109国道，在羊八井—当雄一带观赏。在羊八井镇上，并不能看到念峰，需要到拉多村附近，随着道路左侧山坡在视野中缓缓下降，念峰以及周边山峰群才赫然出现在眼前。

念青唐古拉山最高的两座雪峰高度相差不大，靠得也近，山形都很浑厚。在念峰附近，一串雪峰向右方依次伸展，高度随之下降。除了念峰比别的山峰更高大雪白，这样的缓坡漫岭与周围众山的海拔差别并不十分明显，所以需要仔细辨识，才不至于错过念峰。尤其是在春雪纷扬的3月，连片的山峰皆银装素裹，很不容易辨识哪座是念峰。

从拉多村继续向前6公里，过拿多拉山，再走6公里，就到了109国道上为欣赏念峰专门设置的观景台，这也是青藏公路建成通车50周年纪念碑所在地。在这里，念峰显得格外亲近，仿佛触手可及。

遗憾的是，不像很多雪山圣地比如冈仁波齐峰那样，念峰没有转经道，这就少了很多观赏念峰的角度。听说有经验的牧民可以避开山脚下的水系，走到念峰的正下方。

从北部青海藏区南下至拉萨

念青唐古拉峰与纳木错这对景观“黄金搭档”，定义了“湖光山色”的新高度

在世界海拔最高的湖泊——纳木错的沿岸，观赏极高山念青唐古拉峰，这种“雪山冰湖”组合起来的景观，只有在高海拔的青藏高原才能看到，是中国东部地区所没有的稀缺景观。可以说，纳木错与念青唐古拉峰是景观上的一对“黄金搭档”，它们定义了“湖光山色”的新高度。摄影／扎西平措

朝圣的藏民，都会专门到 109 国道上的这个观景台，诵经供奉唐拉雅秀。在 109 国道这条从北向南的朝圣路上，观景台是第一处可以看到念峰的重要点。

其实，我认为更好的观峰位置，是在拿多拉山附近一线。在这里，念峰以及周边山峰群，逐渐摆脱了前面小山的遮挡，雪顶一览无余地呈现出来。而在 109 国道观景台，念峰的前面小山遮挡了部分雪顶视线，而且几座雪峰挨得过于紧密，不像在拿多拉山附近看到的那样舒展。

纳木错北岸，几乎处处都是欣赏念峰的绝美观景台

在 109 国道沿线，看到的都是念峰的南面，要欣赏念峰北面不一样的景观，需要到纳木错沿岸。青藏高原上的极高山，大多与脚下的湖相依相偎，这在地理上当然有科学解释，但在传统文化上，人们总是视山与湖为一对恋人，比如说念峰的伴侣纳木错。

从当雄县城往北 9 公里，就进入了纳木错自然保护区。车辆在念青唐古拉山脉之中穿行攀爬，经过那根拉山口时，开始看到纳木错。过纳木错乡数公里后，一

路上就可以远眺念峰了。距扎西半岛约16公里处的江塘附近，还有专门的观景台。

在纳木错看到的念峰，跟109国道上看到的很不一样：一是雪峰前面几乎没有遮挡；二是围绕着主峰的各高峰一字排开，更加舒朗、清晰；三是每座高峰的形状跟南面的缓坡漫岭迥异，居然变得尖耸入云、险峻雅秀。

扎西半岛是纳木错保护区最大的游客集散地，多数游客都是在此欣赏念峰的壮丽身姿。这里看到的山形，跟江塘观景台非常接近，只不过多了湖水的映衬，更显念峰的柔情。雨雪时节，常常看不到念峰。但如果赶上日出、日落，景色变幻之丰富多端，可以用每一秒都不同来形容。

一些虔诚的修行者和深度游的驴友，还会绕湖一圈来达成内心的追求，同时也可以更全面地观赏念峰的美。尤其是到了纳木错北岸，无论什么角度，都能目睹念峰的尊容，除了一座叫唐拉札杰的山之外。为此人们又展开“联想”，认为唐拉札杰山是纳木错与其北岸的保吉山的私生子，他

在藏族人民心目中，念青唐古拉峰和纳木错是一对生死相依的恋人

在纳木错北岸观赏到的念青唐古拉峰和纳木错，是一幅山水相依的绝美景观。而在藏族人民心目中，念青唐古拉峰和纳木错还是一对生死相依的恋人。伸入纳木错湖心的扎西半岛上有一座扎西多寺，经常有虔诚的信徒来这里，向念青唐古拉神山和纳木错圣湖顶礼膜拜。
摄影 / 张超音

们的私情被唐拉雅秀发现了，于是保吉山被砍断双腿，原本挺拔的他再也无法站立起来。而作为私生子的唐拉札杰，自然是不能与念峰相见的……

在果拉山口，可以同时远眺拉萨城与念峰

在拉萨，我还发现了一个可以观赏念峰的特别地点——果拉山口，这是一个很多人可能闻所未闻的山口。

前文提到，至今还有不少北部藏区的虔诚佛教徒，磕长头或徒步到拉萨朝圣，他们的路线大概与青藏公路重合。他们会途经当雄县以北乌玛塘乡的一个地方——著名的藏北八塔。朝圣者先转绕八塔，祭祀佛教护法格萨尔王及其战将，然后步行到青藏公路建成通车50周年纪念碑所在的观景台，祭祀唐拉雅秀，再返回八塔，翻越拉萨北方的群山，经林周县到拉萨城。途中，在靠近拉萨一个叫做“果拉”的山口，天气晴朗时，人们就可以同时远眺拉萨城与它的守卫神念峰。

旅行者如果从拉萨城驾车到果拉山口，先是沿夺底沟一路到维色村，再走约8公里的盘山土路到林宗村，车就无路可走了。从这里徒步到果拉山口还有很远的路。在果拉山口欣赏完念峰美景后，也可以徒步返回拉萨城。徒步者可以选择不经过夺底沟，而是沿着山路走到松赞干布主持建造的帕邦卡，再下山入城，由此圆满从拉萨圣城到念峰的巡礼……

雕刻 藏纸 藏香 郭孜舞

尼木到曲水是拉北环线的一条藏文化走廊

从尼木县到曲水县一带，有着诸多令人惊艳叫绝的民间技艺，比如说：尼木县的普松木雕与雪拉藏纸、吞巴藏香一起，被誉为“尼木三绝”；在西藏唯一的渔村曲水县俊巴渔村，朴素雄奇的郭孜舞再现了俊巴人古老的生活方式。可以说，雕刻、藏纸、藏香、郭孜舞，这些藏族民间技艺的代表，为拉北环线赋予了诸多传统文化的魅力，也使得从尼木到曲水这条带状区域，成为拉北环线的一条藏文化走廊……

撰文 萧易

摄影 王宁 等

尼木县的普松木雕与雪拉藏纸、吞巴藏香一起，被誉为“尼木三绝”

尼木县的普松木雕历史悠久，是世代传承的一项古老技艺，据说可追溯到公元7世纪。吞弥·桑布扎创制藏文后，最初的文献是刻在木简、石碑、贝叶之上的，后来则用雕版印制经书、医学、天文历算等典籍。尼木县的普松木雕与藏纸、藏香一起，被誉为“尼木三绝”。这三种特产和创造于尼木的藏文字一样，凝聚了藏民族的智慧，有着非凡的社会影响力。

从拉萨向西南，沿着拉萨河行走100多公里，就到了位于雅鲁藏布江北岸的尼木县，当地的雕刻、藏纸、藏香并称“尼木三绝”，这些精彩绝伦的手工艺千百年来代代相传，成就了尼木作为拉萨“手工作坊”的美名。有趣的是，这三种手工技艺，所用的原料都是植物，三种工艺的兴盛，都和藏文创立者吞弥·桑布扎有关——藏文出现后，尼木人用雕刻记录经文，用藏纸书写藏文，而藏香则是他们虔诚礼佛的最佳伴侣。

在今年3月寻访“尼木三绝”的过程中，我偶然发现与尼木县相邻的曲水县还有“一绝”——郭孜舞。曲水县也处在雅鲁藏布江北岸，该县下面的俊巴村耕地狭小，当地人世代以捕鱼为生，俊巴村因此成为全西藏唯一的一个渔村。俊巴人跳一种独特的舞蹈——郭孜舞，也成为曲水“一绝”。雕刻、藏纸、藏香、郭孜舞，它们是拉北环线上非物质文化遗产的代表，使得从尼木到曲水这条带状区域，成为拉北环线的一条藏文化走廊。

西藏印制经幡、佛经的经版，90%以上来自普松雕刻

从曲水县沿着国道318前行，便到了尼木县，它是藏文创立者吞弥·桑布扎的故乡。清晨，在尼木县普松乡曲水村，思觉坐在床榻上，从工具箱里抽出一把把刻刀，放在面前的蓝色麻布上，然后拿出一块经版，开始了一天的工作。床榻旁，酥油茶在火炉上煮得香气四溢；院子里，思觉的两个孙女正在追逐嬉戏。

思觉雕的是《丹珠尔经》的章节，经版上印有蓝色的经文。两天前，思觉的儿子将印有经文的纸贴在木版上，涂上菜籽油，用湿布捂上一天，蓝色的经文就渗进了木头。接下来，思觉会花大约7天时间，一刀刀雕出经文。阳光从窗外射进来，照在他的手上，黝黑的双手灵巧地沿着文字边缘跳动，一个个藏文字母显露出来，串联成经文，凝聚成信仰。普松雕刻工序复杂，雕刻藏传佛教经文需要9道工序，而佛像则需要16道工序。

思觉今年50岁，从事雕刻却有38个年头了。他颇为骄傲地说：“我家木雕技术是祖祖辈辈传下来的，到我已有6代，两个儿子也继承了家族的手艺。”据尼木县旅游局边珍局长介绍，普松乡有120多户人家从事雕刻，整个西藏用来印制经幡、印刷佛经的经版，超过90%来自普松。

普松雕刻历史悠久，据说可追溯到公元7世纪。吞弥·桑布扎创制藏文后，最初的文献是刻在木简、石碑、贝叶上，后来则用雕版印刷。过去，雕刻主要为旧西藏上层宗教活动服务，现在雕刻的内容已扩展到社会生活各方面，木雕工艺品也成为广受游客青睐的旅游产品。

思觉是普松雕刻非物质文化遗产传承人，除了经版，他的绝活是雕刻佛像以及栩栩如生的佛传故事。床榻上，散落着大大小小的经版，三世佛、度母、格萨尔王、十一面观音、和睦四瑞图……其中和睦四瑞图雕刻了大象、猴子、兔子、鸟四种动物，大象憨厚，猴子机灵，兔子可爱，鸟儿灵动，它们共同生活在一棵大树下，寓意自然界的和谐相处。

思觉找来一张纸，在格萨尔王经版表面涂上墨汁，郑重地印下去。几秒钟后，一张格萨尔王线描图跃然纸上，他骑马扬鞭，手持令旗，驰骋在云海中。要不了多久，这块格萨尔王经版便会被送到寺庙中，接受藏民的顶礼膜拜。在许多人看来，普松木雕师傅的双手是神灵的使者，他们把一块块普通的木板，雕刻出尊贵的佛像与神圣的佛经，流传在青藏高原的每个角落。

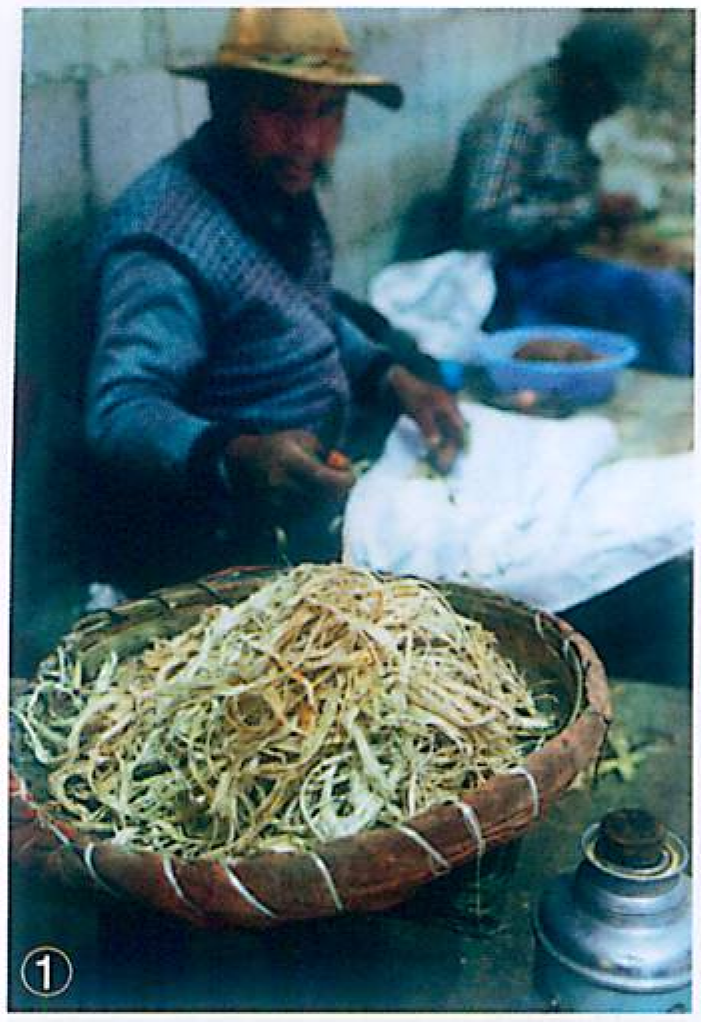
普松雕刻工序繁杂，
复杂的雕刻甚至需要
二三十道工序

尼木县普松乡目前有三分之一的人口都在从事木雕创作，他们用一双双妙手向世人展示着藏族雕刻文化的魅力。虽然普松木雕没有吞巴藏香传男不传女那样严格的规定，但是从事木刻的主要还是男性。普松雕刻工序繁杂，比如说雕刻藏传佛教经文，需要9道工序，雕刻佛像一般需要十五六道工序，复杂的甚至需要二三十道工序。

藏纸

藏纸为藏区所独有，雪拉藏纸是其著名代表

我来到尼木县扶贫开发民族手工艺园时，格桑丹增坐在墙角，正用小刀切削狼毒草。狼毒草生长在青藏高原，7月花开之时漫山遍野，迎风摇曳。格桑丹增切开狼毒草根部，将白色的纤维组织与表皮分开，取出的纤维组织就是生产藏纸的原料。狼毒草有毒，

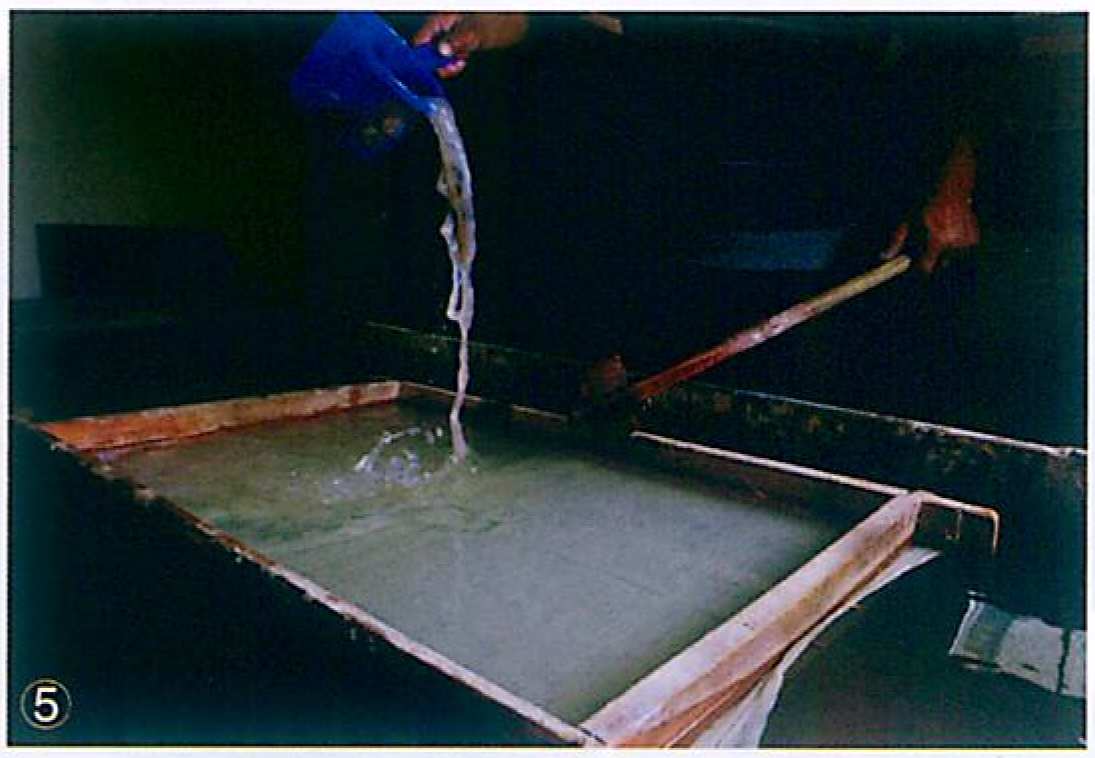


由于藏纸具有不遭虫蛀、耐腐蚀等特点，所以特别适合用来抄写经文

尼木藏纸完全按照传统工艺来制作，制作原料是当地一种叫狼毒草的野草。从工艺流程上来说，藏纸制作可以分为：

1. 分拣狼毒草；
2. 利用水车研磨柏木，做藏香原料；
3. 打浆；
4. 捶打狼毒草成纸浆；
5. 将纸浆倒入木框；
6. 摇晃木框，使纸浆均匀分布。

随着社会对纸品需求量的增加，尤其是佛经印刷用纸量大增，刺激了藏纸的发展。由于藏纸具有不遭虫蛀、无酸性、质地坚韧、耐折叠、耐磨、耐腐蚀等特点，所以特别适合用来抄写经文（右页图）。布达拉宫、大昭寺内现存的典籍都由藏纸所书写。到目前为止，藏纸能保存上千年而不褪色。



长期接触会皮肤溃烂，关节变形，格桑丹增的手指关节肿大，便是日复一日与狼毒草接触所致。

史书记载，藏王松赞干布曾派遣吞弥·桑布扎与15位少年去印度学习文字，他们或因为路途遥远，或因为中途染病，只有吞弥一人来到印度，受业于天智狮子和婆罗门利敬，学习古梵文。7年后，吞弥返回吐蕃，创造出了藏文。

有了藏文，自然得有书写藏文的纸张，藏纸便应运而生。唐朝造纸传入西藏时，正值吐蕃创造文字不久，松赞干布急于吸收外来文化，在汉族工匠们的帮助下，开始造出第一批纸张，抄写了从梵文翻译的《宝箧经》和《马头金刚修行法》。过去西藏有五大藏纸，生产曾遍布西藏。但目前还在生产的，唯剩雪拉藏纸——传统的藏纸产地就在尼木县塔荣镇雪拉村。

格桑丹增将从狼毒草中分离出来的纤维组织加入碱，放入锅中熬煮约4小时，是为煮料；煮过的狼毒草捏成团，放在一块大石头上，用重达数斤的石块捶打上百次成为浆料，是为捶打；将浆料倒入陶罐，加水搅拌，是为打浆。每一道流程都是纯手工，遵循千年以来的传统。

开始做纸了，之前笑意盈盈的格桑丹增陡然严肃起来。他拿出一只长约80厘米、宽50厘米的木框，木框底部绷着纱布，放入清澈的水池中，尔后从陶罐中

TOP杂志网
topzzw.com

舀出一勺勺纸浆倒入木框。几分钟后，格桑丹增从水中提起木框，纸浆沉淀在纱布上，他不断晃动木框，使得纸浆均匀地分布在纱布表面。这个关键的步骤，决定了纸张的厚薄及平整度，过去只有完成这一步，才能称得上一名合格的造纸人。

等到将木框从水池中取出，格桑丹增才像孩子一样笑起来。他把木框端到太阳下晾晒，一小时后，纸浆在高原的阳光下逐渐显露出细腻而有质感的纹理。用狼毒草做成的藏纸，不腐烂，不变色，即便几十年不翻动也不怕虫蛀，过去主要用来书写佛经。藏族人相信，只有藏纸才能令佛经千百年不朽，让佛祖的思想代代流传。

吞巴藏香被誉为西藏第一圣香，是藏香中的珍品

吞弥·桑布扎的故乡是在尼木县吞巴乡的吞达村。还没走进吞达村，就闻到一股沁香的柏木味，吞巴人的房前屋后，码放着一堆堆柏木。吞曲河从村子中央蜿蜒流过，200多个水磨沿河分布，春天河流涨水，带动水车转动，吞巴人忙碌的时候到来了。他们将柏木劈成尺把长的木块，嵌在水车摇臂上，利用水流的冲力让柏木块在石头上摩擦，研磨成木泥，晒干成砖，就是制造藏香的原料了。

传说吞弥·桑布扎创立藏文后回到吞达村，见到故乡耕地稀少，村民生活艰难，遂将从印度学到的梵香技术加以改良，创造出藏香，造福乡梓。

藏香制作主要分为民间制作和寺庙制作两大流派，其中尼木藏香被誉为西藏第一圣香，是民间藏香制作的杰出代表。而尼木藏香主要在吞巴乡生产，吞巴藏香被推崇为藏香中的珍品。在明代文献中，已有西藏向中央王朝进贡藏香的记载。时至清代，随着汉藏文化交流的深入，藏香源源不断输入内地。

天刚亮，扎西多吉就被吞曲河的喧哗声吵醒了，他在里屋抽出几块柏泥砖，房屋里阴暗幽静，扎西多吉从琳琅满目的瓶子里抓出各种香料，既不看也不量，完全凭借经验。传统的吞巴藏香，除了柏木，还要加入沉香、草果、肉豆蔻、丁香、石灰华、藏木香、冰片、当归、香草、甘松、红花、琥珀、冬青子、艾蒿、穿山根、树根、檀香、粉香、榆树等27种香料。不同的作坊，加的原料有区别，生产出的藏香味道也不尽相同。

今年63岁的扎西多吉，16岁开始做藏香，至今已快半个世纪了。吞巴乡有200多户在做藏香，他们中的很多人跟扎西一样，打小就做藏香，把大半个生命都揉搓在这个手艺中。

等到泥团揉均匀后，扎西多吉取出一坨，塞在牛角做的工具里，用大拇指挤压木泥，木泥就在另一端的小孔被挤出来。这个过程看似简单，却极其考验工匠手艺：倘若速度慢了，或是力度掌握不好，挤出来的藏香就是弯曲、断裂的。扎西多吉的双手灵巧地穿梭着，一根根藏香就这样成型，在阳光下晾晒两小时，便能捆扎包装了。

藏香

藏香之所以能流传下来，一个重要原因是它包含了大量名贵的植物药材

尼木藏香主产于尼木县吞巴乡。千百年来，吞巴乡村民依靠这里充足的水源、优越的气候、丰富的资源、别出心裁的工具及独特的藏香制作工艺和配方，生产出了闻名遐迩的“尼木藏香”。藏香之所以能流传下来，除了祭祀作用外，一直与藏药中的“熏疗法”一脉相承。藏香里包含了大量名贵的植物药材。据了解，用于制作藏香的主料柏树干，在吞巴乡这样高海拔的地方并不生长，需要从400多公里外的林芝运过来，而制作藏香的部分辅料甚至要从印度引进。

扎西多吉点燃一支藏香，沁人心脾的幽香弥漫了整个房子。在拉萨，无论是恢宏的庙宇，还是寻常人家的佛堂，都能闻见这熟悉的味道。如果说普松木雕师傅的双手是神灵的使者，吞巴人也无愧于这个美称，源自天然、纯手工制作的藏香，让整个藏区都氤氲在一片佛国的安详中。

郭孜舞，西藏唯一渔村的生命之舞

在曲水县俊巴渔村一片群山环绕的草地上，6名身穿白色衬衣、脚蹬黑色长筒皮靴的藏族汉子，在牛皮船上系起白色的哈达，将木质船桨从腰背穿过，尔后把重达60余斤的牛皮船扛在背上。拉巴次仁走到他们面前，他手持五彩的“塔塔”，口中念念有词。拉巴次仁是“阿热”，也是这场舞蹈的指挥者。

完整的郭孜舞，由述道白、仲孜、挑哈达、唱《祝福歌》四部分构成，拉巴次仁刚刚念的，就是述道白：“神牛观顾俊巴村，东

郭孜舞

由史料和民歌可以推断，郭孜舞具有悠久的历史

曲水县俊巴渔村的村民肩背牛皮船，在跳独特的郭孜舞。在西藏，何时开始跳郭孜舞无确切记载，但在藏文史料中，吐蕃时期藏族人就有在雅鲁藏布江和拉萨河上行船的记载，桑耶寺、布达拉宫、罗布林卡壁画中有行船的记载。此外，西藏的民歌也有牛皮船的记录。因此，由史料和民歌可推断，郭孜舞具有悠久的历史，牛皮船是吐蕃早期西藏重要的水上交通工具。摄影／卡布

山上面吃青草，西山脚下喝清泉，在草场上面打滚嬉戏，在牛圈里面练习角斗。”接着，激昂的音乐响起，6名藏族汉子背着牛皮船起舞，时而左右摇晃，时而相互撞击，后背的木质滑轮与船桨撞击发出“梆梆”的声响，响彻在群山之中。

藏语里，“郭”是牛皮船，“孜”即舞蹈。牛皮船以树木做骨架，由4张完整的牛皮缝制而成，并在缝合处涂抹牛、羊油脂，起到防水的效果。牛皮船早在吐蕃时期便是西藏重要的交通工具，相传松赞干布迎娶文成公主时，迎亲队伍曾吟唱道：“……请别怕甲曲绒的水，有百条牛皮船在迎候。”

对于俊巴人而言，牛皮船不仅是工具，还是千百年来的伙伴——俊巴渔村是西藏唯一的一个渔村，俊巴人曾靠牛皮船在水中捕鱼为生，藏语“俊巴”原发音为“增巴”，就是捕鱼者的意思。

捕鱼在沿海地区很常见，在西藏却违反了藏传佛教不杀生的教义，那么，俊巴人为何会以捕鱼为生呢？拉巴次仁给我讲了一个故事：传说很久以前，拉萨河里的鱼多得数不清，它们长出了翅膀，飞翔在天空中遮天蔽日，有一次还跑到天庭中，撞飞了天神的墨水，墨水洒落人间，染黑了锦绣山河。天神勃然大怒，命令一位叫巴莱增巴的渔人带领俊巴人消灭河中的鱼，并特许他们可以吃鱼。从此俊巴人有了吃鱼的习惯，巴莱增巴也被视为俊巴人的祖师爷。

这个传说将俊巴人捕鱼视为天神的旨意，事实上，俊巴渔村地处拉萨河与雅鲁藏布江交汇处，三面环山，一面环水，耕地稀少，几乎没有牧场，捕鱼曾是村民唯一的生存方式。拉萨河及雅鲁藏布江中鱼类丰富，有尖嘴鱼、胡子鱼、薄皮鱼、棒棒鱼、藏鲶鱼等数十种，俊巴村有81户人家，78条牛皮船，他们每天天不亮便用拖拉机将牛皮船运到河边，顺流而下，一边划船一边撒网，太阳还没出来，便满载鱼儿回村了。

每年藏历三月是俊巴人的“捕鱼节”，节日期间，穿戴整齐的俊巴人先去群旦山上的巩喀神庙祈福，尔后背起牛皮船，跳起郭孜舞。夏天河水暴涨，俊巴人也要跳郭孜舞，祈求神灵保佑捕鱼顺利。铿锵有力、粗犷朴实的郭孜舞，散发着原始气息，也吟唱着俊巴人悠久的历史……

楚布寺

“羌姆”是藏传佛教僧人表演的一种传统宗教舞蹈

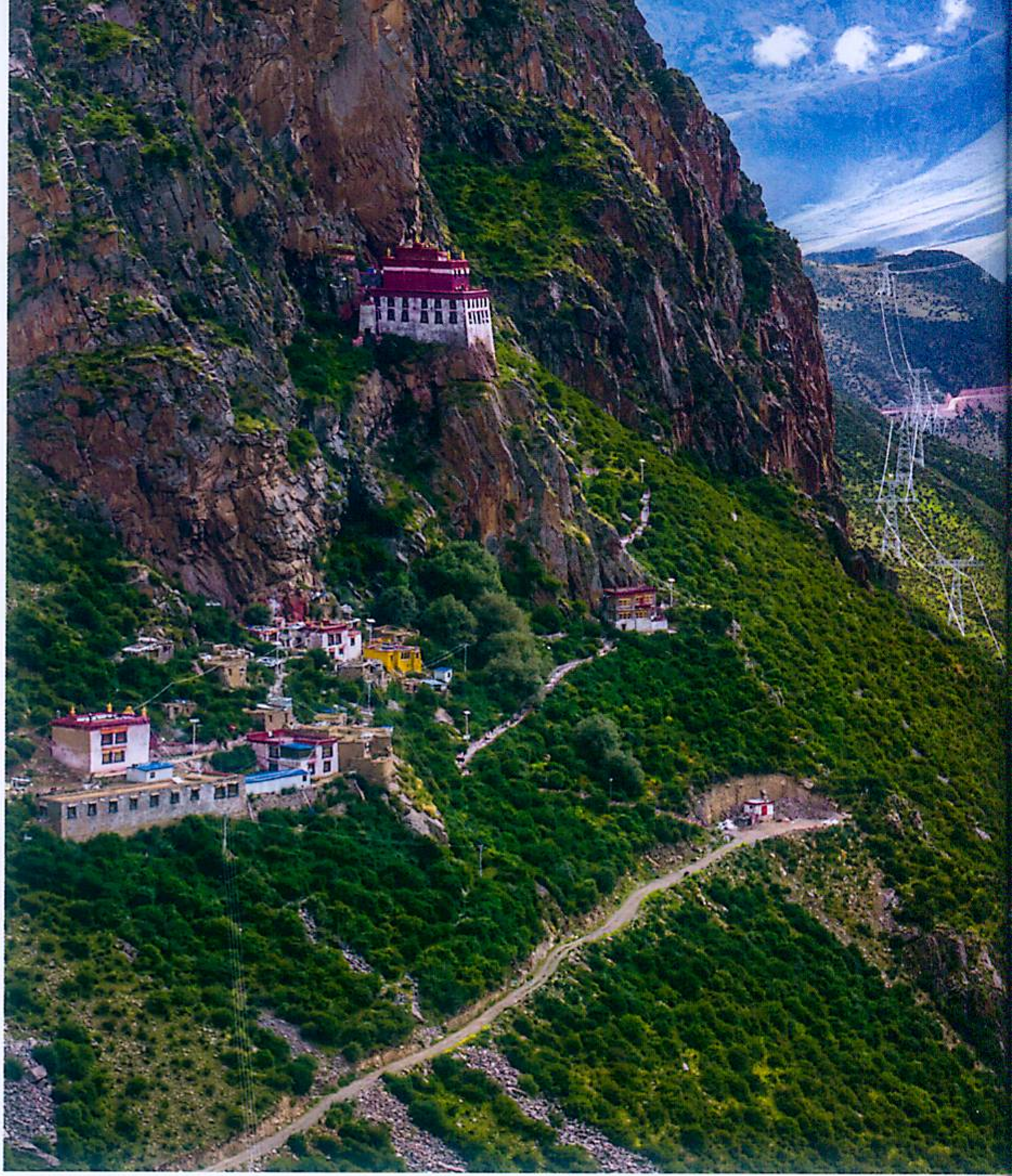
藏传佛教噶玛噶举派的祖寺楚布寺，正在举行跳神仪式。跳神仪式，在藏语里称为“羌姆”，是藏传佛教僧人表演的一种传统宗教舞蹈。楚布寺位于拉萨以西、堆龙德庆区西北的楚布河上游，于1189年建立，举世瞩目的藏传佛教转世制度就是在这座寺院首创，后被藏传佛教其他教派推而广之。

拉北环线

串起了西藏最美的寺院“珍珠链”

撰文
安德烈 贡萨
摄影
卡布 等

拉北环线以拉萨周边的国道、省道为主，经过的都是拉萨的人口稠密地带。在西藏，有人的地方就有寺院，这已成为当地一大景观。而拉萨周边那些低调而极具特色的寺院，更是可以信手拈来，个个精彩。其中，千年古寺热振寺曾在历史上对西藏产生过重要影响，而雄色寺则是西藏最大的尼姑寺院。拉北环线，就像一条五彩的丝线，串起了拉萨最美的寺院“珍珠链”。



拉北环线以拉萨周边的318国道、109国道以及202省道、304省道为主，经过的基本都是拉萨附近的河谷、盆地，也是拉萨的人口稠密地带。在西藏，有人的地方就有寺院，这已经成为当地的一大景观。

在拉萨，寺院建筑分布的特点，一是以拉萨为中心，形成一个不断往外扩散的“同心圆”；二是沿交通线分布，拉北环线周边就分布了许多寺院建筑。

这些寺院建筑，除了一些名声在外的，更多的寺院很低调，却极具特色，比如说：曲水县的卓玛拉康，是为纪念印度高僧阿底峡尊者所建，在藏传佛教历史上有着特殊地位；尼木县的米珠通门林寺，是拉萨地区唯一一座苯教寺院；堆龙德庆区的楚布寺，是噶玛噶举派主寺，举世瞩目的藏传佛教活佛转世制度就是在这里首创的，后被其他教派推而广之；林周县的达隆寺，是噶举派分支达隆噶举派的重要道场和主寺；达孜县的甘丹寺、墨竹工卡县的直贡梯寺更是大有来头——甘丹寺是藏传佛教格鲁派六大寺中地位最特殊的，因为它由格鲁派创始人宗喀巴大师亲自筹建，算是格鲁派祖寺；直贡梯寺是直贡噶举派的主寺，有全西藏最有名的天葬台……

作为拉萨一条最有特色的黄金景观线路，拉北环线串起了拉萨最美的寺院“珍珠链”。

由于篇幅所限，在这里我们只能选择几座代表性的寺院做一下解读。

从拉萨到曲水：卓玛拉康珍藏有最灵验的度母像

位于曲水县聂唐乡的卓玛拉康，建筑规模并不大，灿若群星的佛像、菩萨像、活佛上师像都密集地摆放在寺院小小的佛龛上，争相展现卓玛拉康的过去。在阿底峡尊者像四周，落满了信众供养的面额不等的人民币。

这里是拉萨河与雅鲁藏布江交汇形成的三角地带，与拉萨近在咫尺，又能通达那曲及后藏。或许是看中了这里绝佳的位置，11世纪时阿底峡尊者开始在此长期居住，藏传佛教后弘期最初创立的教派——噶当派就此创立。

在半个世纪里，噶当派飞速扩展，在西藏变成举足轻重的教派，其大寺有热振寺在北，桑普寺在南，卓玛拉康则成为噶当派的学术与宗教中心。

卓玛拉康最重要的宗教仪式，是给度母像（卓玛拉康供奉的卓玛）贴金，贴金的金粉就溶解在小碗内。一名僧人从佛龛上取下一尊并不起眼的小度母像，它只有一掌高，面目清秀，眉心的钻

摄影 / 陈志文

斯林寺
达隆噶举派
修行的圣地

斯林寺，位于林周县旁多乡旁多村，属于达隆噶举派寺院。据说该寺后山气势磅礴如威猛雄狮，周围灌木丛林茂密如海，是清净修行的好地方，所以该寺名称被称为斯林，意为狮子林。公元12世纪，达隆噶举派始祖达隆塘巴·扎西贝在这里苦修12年，从此该寺成为达隆噶举派修行的圣地。
摄影/孙公甫

石闪烁发光。解下度母像法衣后，僧人托起装有金粉的小碗，小心而迅速地在佛像上涂抹。

由于极为灵验，这尊卓玛像的身体已经被一次又一次的贴金所包裹，甚至显得有些丰腴了。历史上，它就是阿底峡尊者所祈祷、礼拜的本尊，据说是观世音菩萨的眼泪化成，是救度的化身。

意大利藏学家图齐说，阿底峡尊者对于度母的崇拜，“志在推动更深入地研究佛教的灵魂拯救论”。如今，发源于卓玛拉康的度母信仰已经在全西藏遍地开花。

贴金完毕的度母像，在我们头顶一碰，以示加持，随后又被供奉在高高的佛龛上。

卓玛拉康佛殿的柱子上，贴上了无数各式各样的笔和发卡，或贵或贱的小首饰，巍然如同一棵巨树。寺院僧人告诉我们，笔是考生在考试前供奉的，祈愿度母保佑他们考场告捷，一举考取内地的西藏班，进入一所好大学，或者考上竞争激烈的公务员职位。

那么发卡和首饰呢？没人知道明确的含义，度母沉默不言，这或许是属于她和女信徒的秘密。

从堆龙德庆到羊八井：楚布寺创建了最早的活佛转世

知道堆龙德庆区的楚布寺，是因为拉萨一位朋友的推荐。他说，不去这座寺院，你会遗憾终生的。藏历十二月二十九日那天，我们去了楚布寺，巧的是，这一天，作为藏传佛教噶玛噶举派祖寺的楚布寺，正举行着一场盛大的跳神仪式——金刚神舞。

从拉萨市区往西，沿 109 国道前行，然后拐进楚布沟，沿楚布河往里走，海拔越来越高，景色也越来越美。沟的尽头出现了一大片红色建筑群，这就是楚布寺了。寺院坐北朝南，由第一世噶玛巴（又称大宝法王）都松钦巴于 1189 年建立。

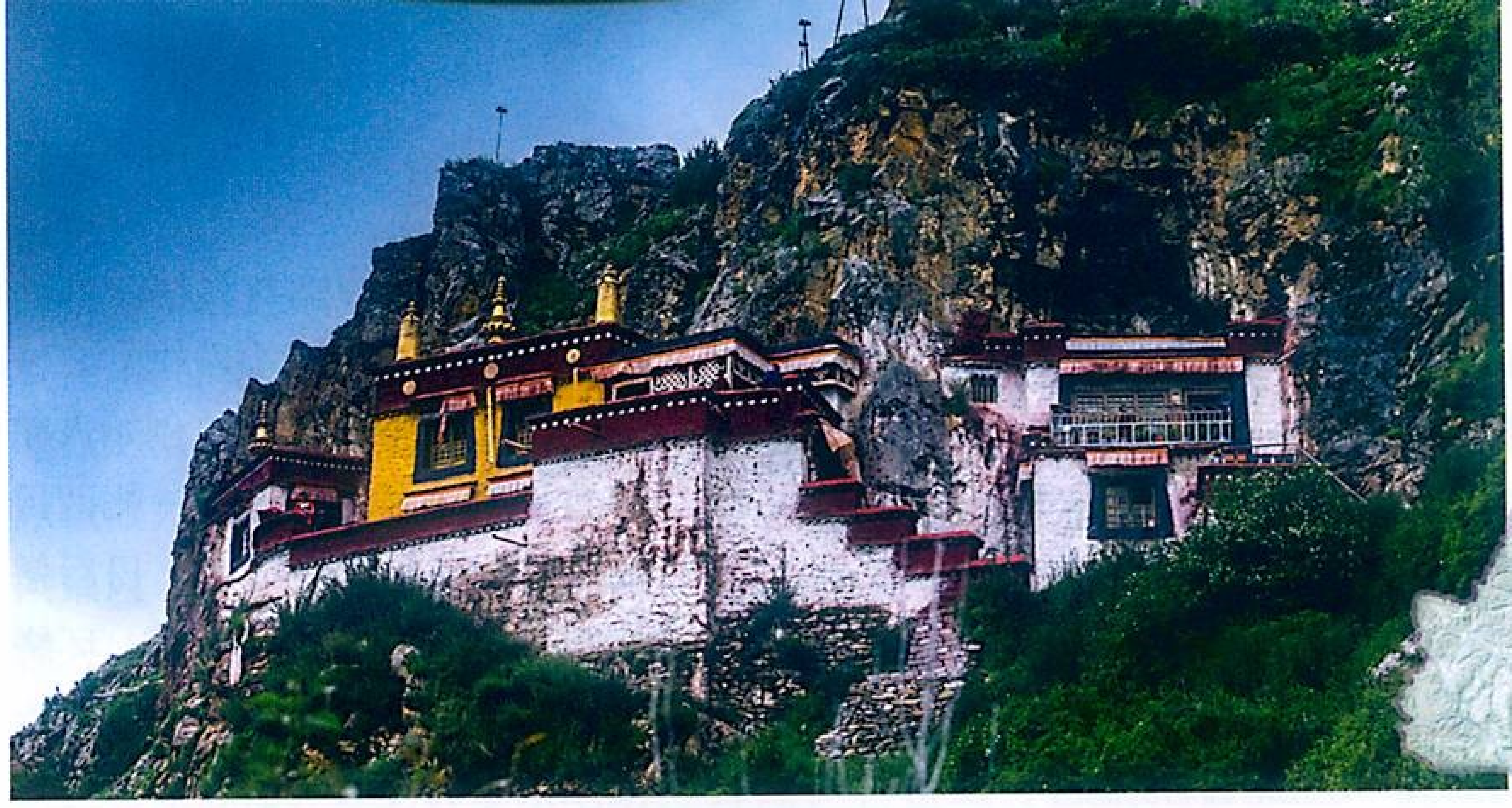
跳神仪式是在楚布寺前的大广场上，围观人群密密麻麻，除了当地人，还有一小部分外地游客。藏族僧人将西藏本地宗教与佛教结合，创造了一种以“驱鬼镇邪”为主旨的舞蹈，这便是“羌姆”（藏语“跳神”之意）。跳

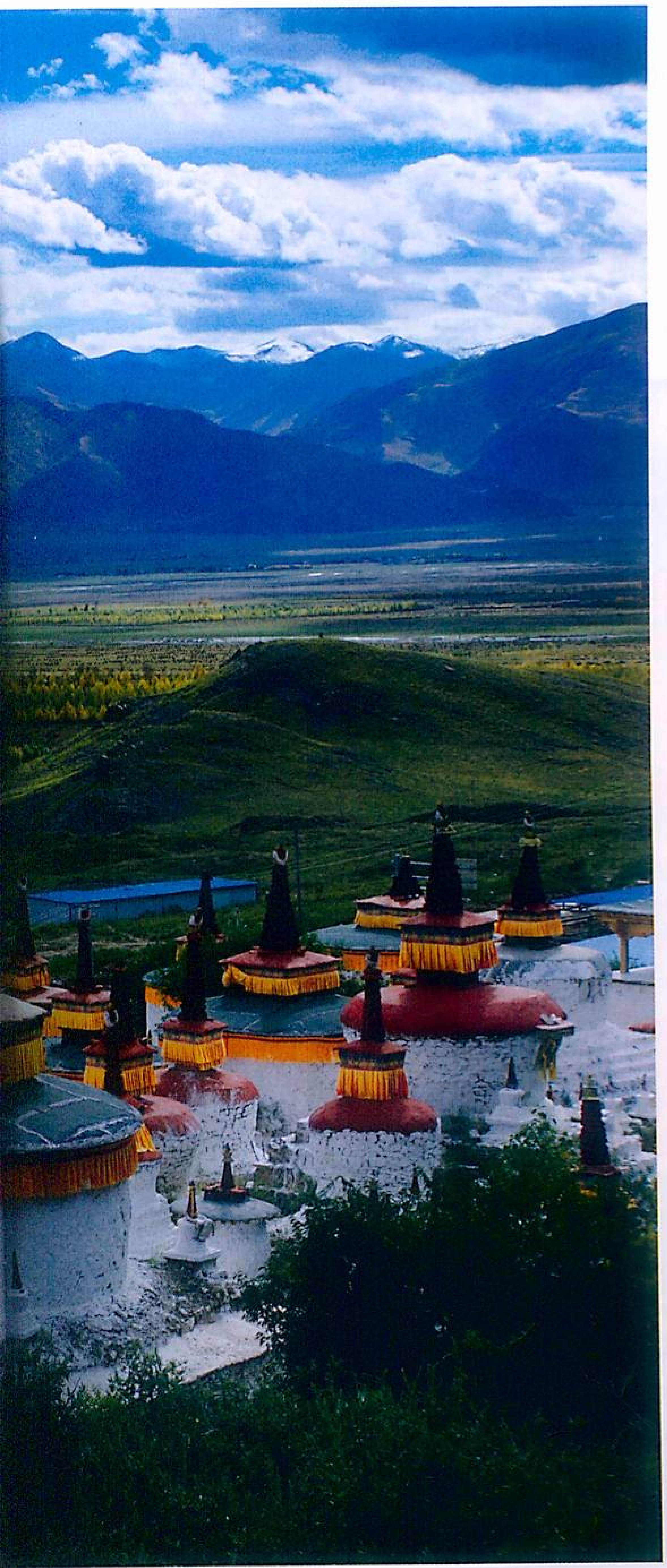
神仪式在楚布寺已有近千年历史。跳神时，僧人们头戴各种面具，身穿长袍，腰佩彩带和刀盾。伴奏乐器则有舞钹、法号、唢呐等。

我们最感兴趣的，还是在这里首创的藏传佛教活佛转世制度。人们普遍认为，楚布寺对藏传佛教和西藏文化做出的最大贡献，就是都松钦巴在圆寂前，把预言自己转世的信交给弟子，建立了活佛转世制度。

1204年，当第二世噶玛巴噶玛拔希出世，并被认定为都松钦巴的转世后，西藏活佛的转世制度便正式确立，并渐渐被藏传佛教其他教派采用。

1406年，第五世噶玛巴德银协巴应召到南京，于次年被永乐皇帝封为“大宝法王”，这是明代封赐藏传佛教僧人的最高封号之一，也是藏传佛教教派首领首次得到中央政府的封授，从此“大宝法王”成为历世噶玛巴活佛的专有尊称。





扎叶巴寺
松赞干布为其爱妃赤尊公主所建的寺院

距拉萨市区36公里的扎叶巴寺，隐藏于达孜县帮堆乡叶巴村叶巴沟海拔5000多米的拉日宁布山上。它是一座藏传佛教宁玛派寺院，西藏四大隐修地之一，始建于公元7世纪，据说是吐蕃赞普松赞干布为其爱妃赤尊公主所建的修行寺院之一，后来几经扩建，形成了紧紧嵌于悬崖峭壁上的寺院，其最大的特色是以洞立寺，洞寺合一（上图）。

夏寺
108座佛塔已成为该寺的著名景观

夏寺位于拉萨市林周县强嘎乡郭吉村旦马山，距拉萨90公里，距今已有700多年历史。传说有3位女孩来该寺拜佛，因晚上无居住地，就念咒语把寺院变为尼姑寺。在鼎盛时期，夏寺曾有100名尼姑，现有尼姑57人。夏寺还建有108座佛塔，这些佛塔已成为该寺的著名景观。摄影/共月

从林周到当雄：达隆寺在历史上培养了最有德行的僧人

多次经过林周县的达隆寺，却从没停留过，只是对其险峻的山势和山顶的寺院留下了深刻印象。直到有一次，我们在旁多水电站工地迷路，找不到前往热振寺的路，兜兜转转，溯溪而上，终于误入了达隆寺。

几名僧人走在齐膝深的油菜花中，敲着小铜钹，背着巨大的铜法号，还有人高擎着一柄巨大的“三叉戟”法器，戟尖有火焰纹。即便在西藏，这样的场面也并非随时可见。

我们跟在僧人后面，穿过油菜花地，经过山神神龛，越过石墙缺口，沿着一座宏伟得令人难以置信的大殿废墟向前，直到僧人消失在大经堂内，我们才发现已经到了达隆寺。

这些僧人是在油菜丰收季节前举行仪式，祈祷风调雨顺，村民们聚集在大殿前观看，一脸轻松。有僧人提着糌粑桶出来，向寺院大门上挥撒糌粑，顺便也抛向村民们。一时间糌粑烟雾腾空，村民们大笑着散开，却不跑远，拍拍身上的糌粑，重新聚拢过来。这是宗教仪式，也是清冷山谷中难得的娱乐。

TOP杂志网
topzzw.com

陈志文

旅行作家、摄影师

绘图／晓秋

拉北环线是西藏最有条件实现房车旅游的线路

在中国，房车旅游是一种正在兴起的旅游形式。房车旅游的优点很多，比如旅行的自由度大大增强，可以更加轻松地亲近大自然；不受热门景区高涨的住宿房价以及紧张的住宿床位的影响等。对于高原旅游来说，房车还在旅行者的旅行安全和舒适度上具备很大优势。房车相对宽大的车身，更适合一路“舟车劳顿”的旅行者随时休息。房车还容易进行“增氧、增温”的改造，使得饱受高原反应之苦的旅行者也可以走上高原，领略高原的壮丽景色。

从以下几个方面，我们可以看出房车在拉北环线上的几个优势：

首先是景观游览的需要。目前，拉北环线各景点的旅游配套设施还不是很完善，这时房车优越的宿营特性，不但能很好解决旅途住宿等问题，同时还能使旅行者获得一定生活起居上的舒适感，使旅途的艰辛程度大大降低。

其次是道路条件。目前，拉北环线公路全线畅通，其中 40% 的道路已完成路面改造，成为平坦宽敞的柏油路面，剩余 60% 的沙土路面也具备了房车的行驶要求，同时也在逐步进行高标准改造过程中。

第三是补给配套设施。我们知道物资补给、医疗保障和房车营地，是房车旅游的重要前提。在这方面，拉北环线的优势也十分明显。整条环线上，相对均匀地分布着大小加油站 30 多个，普通汽车维修点更是星罗棋布。同时，拉萨市已经在拉北环线上设计了 3 个高标准房车营地。

最后，在拉萨，除了优美的自然风光，良好的治安环境和藏民的友好和善，也为房车旅游提供了重要的安全保证。

综上所述，拉北环线无疑是西藏所有地区中最具发展潜力、最有条件实现房车旅游的线路。

房车的到来，吸引了寺院僧人前来观看。随着拉萨周边道路和基础设施的改善，将会有越来越多的人可以实现开着房车逛拉萨的梦想。摄影／王仁和

达隆，藏传佛教噶举派“四大八小”流派中的“八小”之一，源自帕竹噶举派。帕竹创始人帕木竹巴的弟子达隆塘巴·扎西贝于 1180 年始建达隆寺。日后僧众纷至沓来，大殿的废墟，环绕整座寺院的围墙，都是当年威势喧天的达隆寺的旧痕。

达隆塘巴持戒精严，晚年时有弟子三千余人，都以戒行严谨著称于藏区。1240 年，蒙古阔端

达隆寺 寺院僧人在藏区以戒行严谨著称

达隆寺的寺院大殿。达隆寺位于拉萨市林周县旁多乡，是噶举派支系达隆噶举派的主寺和重要道场，创始人为达隆塘巴·扎西贝。达隆塘巴生逢帕竹噶举派大发展的时期，他自出家以来，持戒甚严。在当时藏区，达隆寺僧人以戒行严谨著称。至今在达隆寺最古老的殿堂“狮林”，还有达隆塘巴的隐修洞。摄影／陈志文

的将官多达进藏后，向阔端报告说：“藏地噶丹派的寺院最多，达隆派的僧人最有德行，止贡派的京俄法力最大，萨迦班智达的学问最大。”可见当时人们对达隆寺僧人的评价很高。

达隆寺的前方，山岩分开处，可以看见规模壮观的旁多水电站，正日夜不停地施工。这座大坝坐落于拉萨河上游，有朝一日，达隆寺所用的电也会来自这里。

后来我在昌都类乌齐见到了和达隆寺并称的类乌齐寺查杰玛大殿，这座巨大的要塞式城堡拥有近50米高的夯土墙壁，让我进一步体会到了达隆噶举派的威力。

从达孜到墨竹工卡：格鲁派最特殊的寺院是甘丹寺，全西藏最有名的天葬台在直贡梯寺

对甘丹寺的大名，早就有所耳闻。它是藏传佛教格鲁派六大寺中地位最特殊的一座——由格鲁派创始人宗喀巴大师于1409年亲自筹建，可以说是格鲁派祖师爷级的寺院。

无论是谁第一眼见到甘丹寺，都会被这座寺院宏伟的建筑规模所震撼。甘丹寺位于达孜县拉萨河南岸海拔3800米的旺波日山上，傍山而立的寺院群楼层层叠叠，巍峨壮观。

作为祖寺的甘丹寺，其实更像一座艺术博物馆，收藏了许多精美的壁画和雕塑，也藏有众多丰富珍贵的文物。其中有清乾隆皇帝赐予该寺、镶满金银珠宝、书有汉满蒙藏四种文字的盔甲，还有许多制作精美的丝织唐卡，其中很多都是明代早期的江苏刺绣，它们是宗喀巴大师弟子释迦也失去南京受封后，献给甘丹寺的。还有宗喀巴大师升座时的法座和圆寂时的禅床，明永乐皇帝赠赐的24幅唐卡，固始汗的坐垫等，足以显示甘丹寺悠久的历史和崇高的宗教地位。

而位于墨竹工卡县的直贡梯寺，则有着全藏区最有名的天葬台，许多人不远千里，将死去的亲人送到这里来天葬。据说世界上最著名的两个天葬台，一个是印度的斯哇采天葬台，另一个就是直贡梯寺的天葬台。

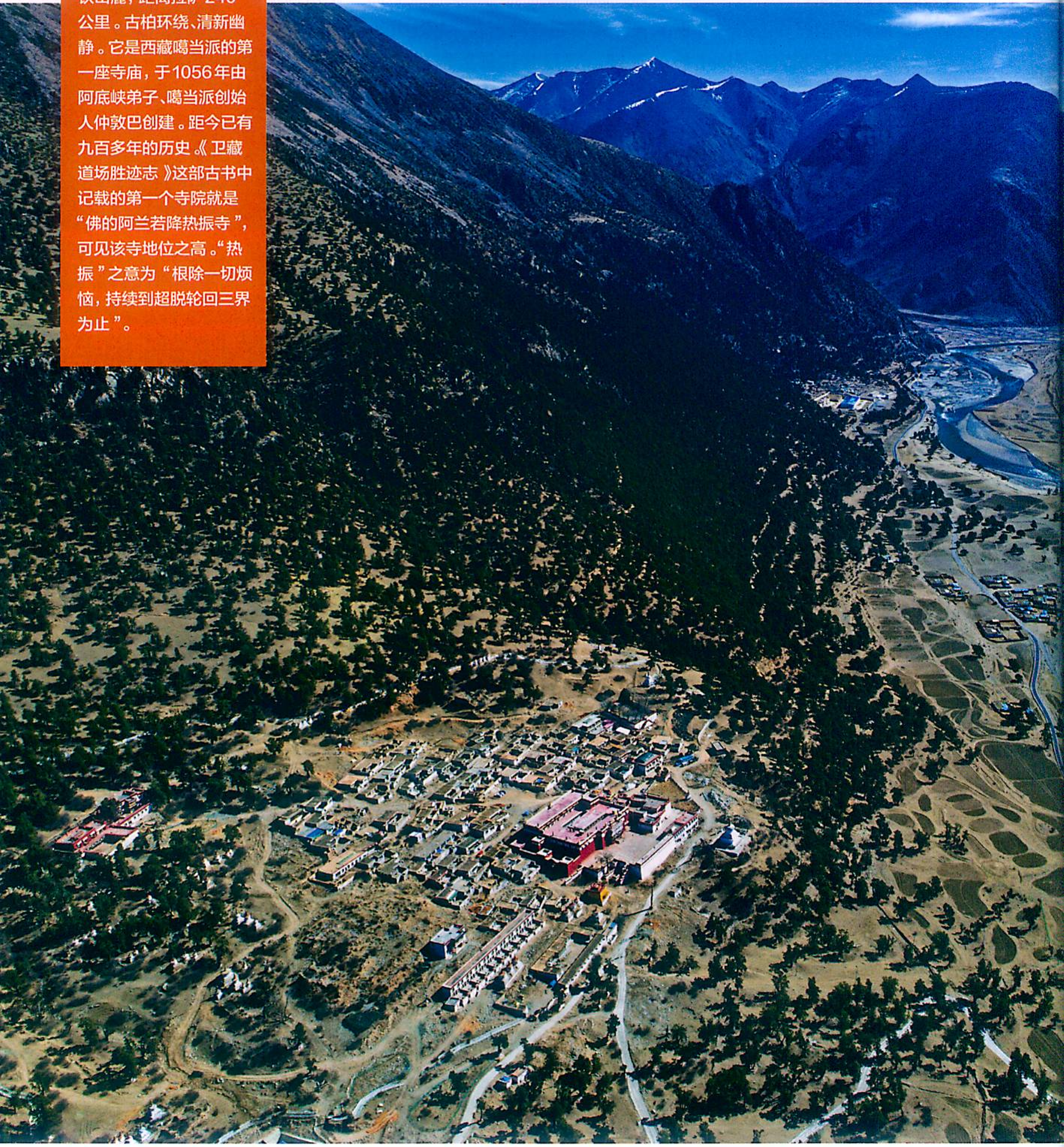
天葬是藏族、蒙古族等民族的一种传统丧葬方式。一般观点认为，藏族人推崇天葬，是认为拿肉身来喂食兀鹫，是最尊贵的布施，体现了大乘佛教的精神——舍身布施。近年来，为表示对藏族天葬习俗的尊重和保护，外地游客已被禁止参观天葬台。

就算不能参观直贡梯寺的天葬台，作为旅行者，一路徜徉在拉萨最有特色的黄金景观线路——拉北环线上，与拉萨最美的一座座寺院相识、邂逅，那些寺院独特的建筑风格、历史文化，都会给我们带来最大的惊喜乃至心灵的震撼……

责任编辑 / 雷东军
实习编辑 / 任远方
图片编辑 / 王彤
版式设计 / 李晟
地图编辑 / 陈云 王岩

热振寺被称为“佛的阿兰若”地位极高

热振寺坐落于拉萨北部林周县唐古乡的普央岗钦山麓，距离拉萨240公里。古柏环绕、清新幽静。它是西藏噶当派的第一座寺庙，于1056年由阿底峡弟子、噶当派创始人仲敦巴创建。距今已有九百多年的历史。《卫藏道场胜迹志》这部古书中记载的第一个寺院就是“佛的阿兰若降热振寺”，可见该寺地位之高。“热振”之意为“根除一切烦恼，持续到超脱轮回三界为止”。



大拉萨 景观之城

与拉萨著名的三大寺色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺相比，热振寺显得低调多了。但从古到今，热振寺在西藏历史上都有着举足轻重的地位。时临藏历新年，本文作者索穷、张秦语探访了热振寺。热振寺是一座怎样的寺庙，有着什么样的独特历史，它现今的状况又如何呢？

热振寺

低调的千年古寺 曾左右西藏政局

撰文 索穷 张秦语
摄影 王宁

“过去的人很聪明，知道翻山越岭抄近道，虽然没有机动车，不见得就走得慢。但是去热振寺的路还是这三条，没怎么变。”司机巴多师傅边说边瞟了一眼车窗外，绵延起伏的恰拉山上，今春飘落了第一场雪。

这三条路，巴多师傅都走过。西路从拉萨堆龙德庆区经羊八井至林周县，为一条古商道。中路从拉萨经林周县，翻越恰拉山，一路向北。东路最远，逆拉萨河上游热振藏布而上，穿越拉萨东部达孜县、墨竹工卡县、林周县大片地区，绕一个弓背形，到达目的地。

巴多师傅今天带我走的是“中路”，需要翻越海拔 4850 米的恰拉山。从恰拉山北上，经林周县旁多乡一路直抵海拔 4230 米的普央岗钦山麓，迎面一片令人惊诧的古柏林，热振寺就到了。

热振寺是藏传佛教噶当派的祖寺

西藏古人特别是游方僧人善于远行，规避世俗生活。

1045 年，热振寺的创建者仲敦巴听说印度高僧阿底峡到了阿里，便赴阿里迎接。之后，阿底峡便随仲敦巴到卫藏传法，前后近 10 年，影响甚大。1054 年，阿底峡在拉萨曲水县聂唐乡圆寂。1056 年，仲敦巴带领阿底峡的其他弟子，连同阿底峡的遗体一起搬到了热振地方，同年修建了热振寺，并将阿底峡的遗骨供奉在山后的佛塔中。

相传仲敦巴在热振寺一共修建了 108 座佛塔，还开凿了 108 口泉眼（每一口泉眼能治一种病），“热振”即“根除一切烦恼，持续到超脱轮回三界为止”之意。

阿底峡到达卫藏，标志着佛教复兴势力由阿里进入卫藏。在西藏佛教史上被称为“上路弘法”。阿底峡是藏传佛教噶当派的鼻祖，热振寺也成了噶当派的祖寺。

仲敦巴创建热振寺之后，“由他将噶当派教法如夏日之海潮，播向四方”。15世纪，宗喀巴大师在噶当派著作《菩提道灯论》的基础上，写成了《菩提道次第广论》，这一教义成了格鲁派最重要的理论著作。热振寺也逐渐改宗格鲁派，但即使改宗之后，该寺仍保留了不少噶当派的教理和遗迹。这从寺庙周围至今尚存的造型古朴的噶当佛塔可见一斑。

如今，仲敦巴所建的108座佛塔和108口泉眼已不多见，只是漫山的柏树林倒真是奇特。

听当地人说，起初热振寺的周围共有30000株古柏，树龄都在千年以上，是仲敦巴圆寂后的灵树；还传说观音菩萨曾在普央岗钦修行，功成圆满后剃下的头发化为柏林，从不枯败；也有人说，藏王松赞干布到这里巡视，把洗发的水洒在山坡上，并祈祷祝福，于是长出了漫山遍野翠绿的柏树。

这一片令人惊叹的古柏林，实为大果圆柏的纯林。大果圆柏属于乔木的一种，为我国特有树种，生长高度可高达30米，多生长在海拔2800—4600米的寒冷干燥地带。当地人介绍说，中科院植物研究所的专家李渤生老师曾来此考察，称热振寺周边的这一片圆柏林是世界上海拔最高的林线。热振寺圆柏林也是西藏为数不多的老龄森林，其中年龄最老的古树距今已有800多年的历史。古代僧侣在宗教和风水意识的支配下，在寺庙周围种植、保护了众多林木。在热振寺僧侣眼中，

热振活佛是藏传佛教八大呼图克图之一

热振寺七世热振活佛名为洛追嘉措·赤列伦珠，年仅20岁，但在当地极有威望。热振活佛，又称热振呼图克图，过去是藏传佛教八大呼图克图之一，也是有资格在达赖喇嘛亲政前摄政的拉萨四大林呼图克图之一。左页图为七世热振活佛观看僧侣辩经。左上图为热振寺措钦大殿的一角，蓝天白云、红墙金顶带来了绝妙的视觉冲击，金顶上的金鹿、法轮和胜利幢十分的神圣庄严。左下图为藏历新年来临之际，热振寺正在更换帷幔。在西藏，更换帷幔、粉刷外墙是迎接藏历新年的必备事宜，犹如春节要贴春联一般。摄影／马宏杰

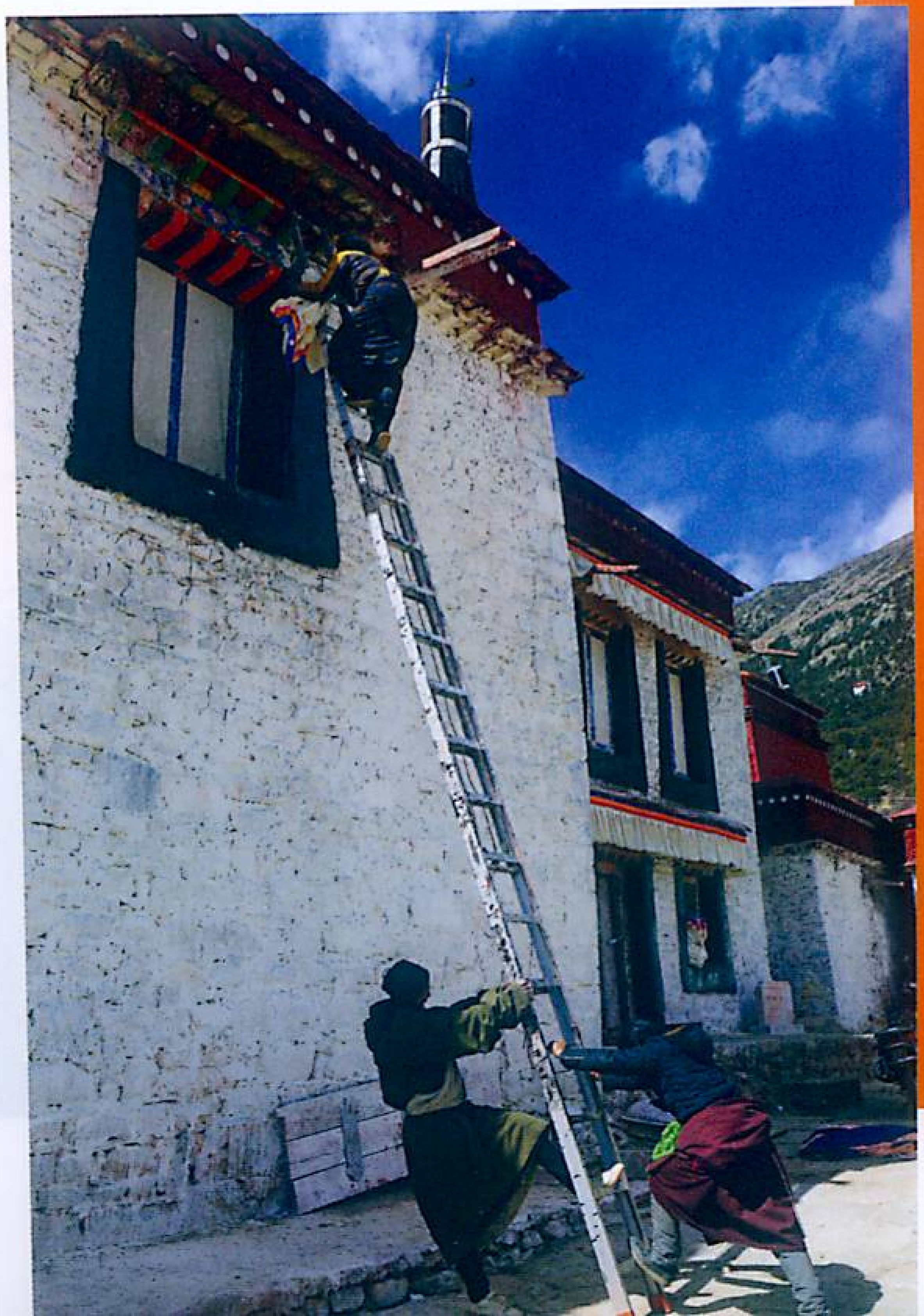
古柏林是神圣的，绝对不能破坏。漫长岁月中，在一代代热振寺僧人的保护下，古柏林已成为热振寺周边珍贵的植物群落。古柏盘曲似龙、古朴苍劲，从山上绵延开来，宛如张开的双臂，把热振寺半揽怀中。

热振寺比拉萨三大寺历史还要悠久

千年古柏，千年古寺。

热振寺比拉萨三大寺甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺历史要悠久得多，但不像三大寺有围墙、大门以及显赫的牌匾，热振寺比较简朴，只是在寺庙的不显眼处有一块石碑，上面刻着寺名。

热振寺沿普央岗钦山而建，建筑也别具特色，土石结构的建筑朴实无华，和其他名寺的华丽气派截然不同。主殿措钦大殿坐北朝南，为前二层后三层的建筑结构，第一层为大经堂，是专供



寺僧念经和举行佛事活动的地方。第二层有若干间寝室，专供达赖喇嘛、摄政王等高级官员巡游时居住。

走进措钦大殿，光线一下子暗了下来，24 岁的强巴遵珠喇嘛过来接待了我们。在殿内的一张桌子上，强巴遵珠喇嘛示意我用头碰了一尊包裹着白布的佛像。佛像周围站着一圈手拿哈达的藏族百姓。随后，他们一个接一个地把哈达放在佛像前，双手合十，低头碰向桌子。过一会儿，喇嘛边诵经边打开包裹着佛像的白布，然后用毛笔细致地为佛像刷金。我们同众人一起虔诚地感受着这一重大仪式。

仪式结束后，强巴遵珠介绍说，刚才刷金的佛像是热振寺的主供佛——三怙主。正面为文殊菩萨，左边是观世音，右边是金刚手。传说这尊佛像是由三怙主的慈悲心中刹那生出的，并非三界工匠修造而成。佛像传入人间后成为净饭王和悉达多的本尊，最后传到唐朝李氏手里。仲敦巴使用神变巧取此像，将其献给阿底峡尊者，后来阿底峡尊者又将此像赐给仲敦巴。热振寺建成之后，这尊佛像便成了主供佛。“文化大革命”期间，十世班禅额尔德尼·确吉坚赞将此佛像收藏在罗布林卡，待到 1984 年热振寺重建后归还给寺庙。

告别主供佛的刷金仪式，我走进了正殿东边的偏殿里，那里挂着一张上世纪三四十年代热振寺的全景图，寺庙建筑恢宏雄伟、金碧辉煌，可比现在的寺庙气派多了。强巴遵珠喇嘛说，1947 年五世热振活佛遇害的人祸和 1952 年 8 月桑雄地震的天灾使得寺庙的财产遭到了破坏，如今寺里的一切都是新建的。即使现在我们登上后山向下俯瞰，依然能看见寺内一处处的断壁残垣。

五世热振活佛是公认的爱国主义者

80 多年前的热振寺，道路遥远，风平浪静。但是到了 1933 年 12 月，西藏上层风云突变——第十三世达赖喇嘛土登嘉措圆寂，经当时“西藏国民大会”讨论，呈请国民政府批准，册封第五世热振活佛为西藏噶厦政府摄政，并任下一世达赖喇嘛经师。

第五世热振活佛，全名呼图克图·图旦绛白益西丹巴坚赞，1912 年出生在今西藏山南市加查县热麦村一个穷人家里。传说他出生的时候，天降大雪，乌鸦用嘴在雪地上画出藏文“热振”二字。5 岁时，他被送入曲科杰

寺学法，随后按照传统惯例进入色拉寺学习。20 岁的时候，他在拉萨传昭法会上考取了“拉让巴格西”学位。

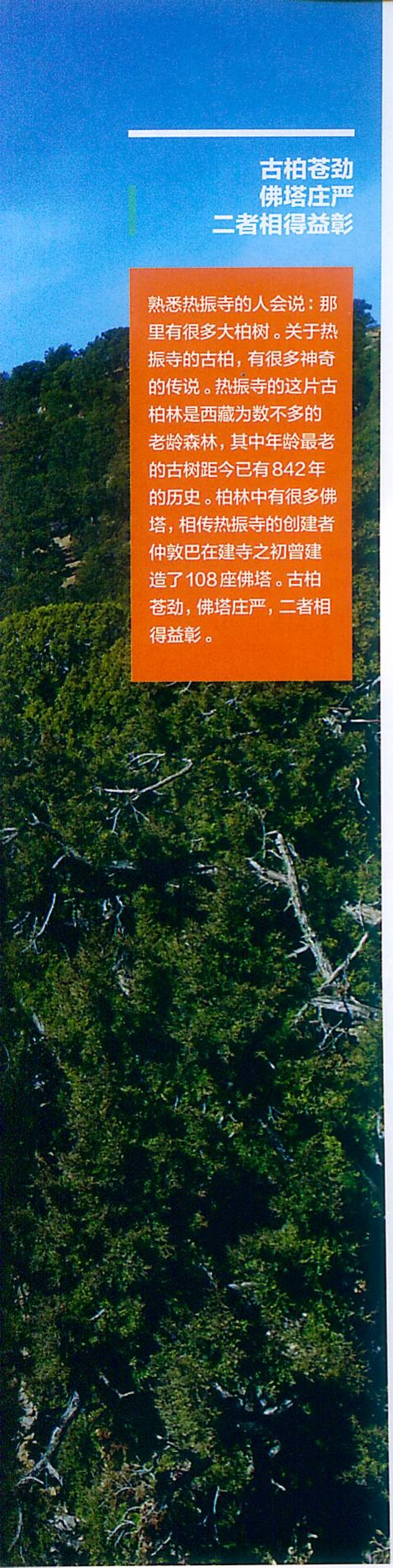
1934 年，五世热振活佛开始担任西藏噶厦政府摄政，时年 22 岁。国民政府赐封他为“辅国宏化禅师”。在西藏，摄政掌管西藏军政实权，并代理西藏地方事务。五世热振活佛在位期间，支持中央政府在拉萨设立蒙藏委员会办事处，妥善处理西藏、青海、西康交界处的冲突；抑制和削弱上层亲英势力，密切与中央政府的关系；在十四世达赖的认定和坐床上，维护中央政府的权威；领导僧众念经祈祷祖国抗日战争早日取得胜利。总之，五世热振活佛担任摄政王的 6 年间，是清末以来西藏与祖国内地关系最好的时期，他被公认为爱国主义者。

五世热振活佛的做法引起了西藏上层亲英势力的不满，他们对其造谣诽谤，利用宗教降神方式说其有 3 年厄运，需闭关静修，方可禳解。1940 年 12 月，五世热振活佛为了缓和对立，决定暂时辞去摄政职务，由他的师父达扎代理，以 3 年为期。

1941 年，达扎上台，亲英势力迅速膨胀，掌握了西藏噶厦政府的主要权力，大搞分裂活动。1944 年，约定的 3 年期满，五世热振活佛返回拉萨，希望重新执政，但狡诈的达扎丝毫没有交权的意思。1946 年，达扎在当时的“西藏国民大会”上，自称为“杰布呼图克图”，自封为摄政，继续执政。在此期间，五世热振活佛多次与国民政府联系，希望得到中央政府的支持，重返西藏政坛，此时社会上要求五世热振活佛再度执政的呼声也越来越高。恐惧

精心绘制的坛城俨然是佛国世界的缩影

坛城沙画，是一门精致绝伦的宗教艺术。制作之前，喇嘛会先在台座画好几何图案，作为构图定位基础。然后再用七彩的沙子细致地描摹勾勒。极尽辛苦描绘出的奇异绚烂的佛国世界，在完成绘制，进行相应的法事后，会在顷刻间被毫不犹豫地毁掉，以表示繁华世界，不过一掬细沙的教义。



古柏苍劲
佛塔庄严
二者相得益彰

熟悉热振寺的人会说：那里有很多大柏树。关于热振寺的古柏，有很多神奇的传说。热振寺的这片古柏林是西藏为数不多的老龄森林，其中年龄最老的古树距今已有842年的历史。柏林中有很多佛塔，相传热振寺的创建者仲敦巴在建寺之初曾建造了108座佛塔。古柏苍劲，佛塔庄严，二者相得益彰。

的达扎决定先发制人。1947年，以达扎为首的亲英势力武力拘捕了五世热振活佛，查封了热振寺。同年5月7日，五世热振活佛被害于布达拉宫厦钦角监狱中，终年35岁。正如当时一首拉萨民谣唱道：

“山羊”（“热振”藏文首字）自视清高，

胡子伸给“老虎”（“达扎”藏文首字）；

老虎不顾羞耻，

猝然吃掉山羊。

“热振事件”爆发以后，当时国民政府采取的是“暂维现状”的处理方式。此时国共内战已经展开，国民政府顾虑英国的反应，无法在与中共作战的同时，再卷入一场同背后有英印支持的西藏地方分裂势力的战争。“热振事件”也因此不了了之。

现今的七世热振活佛喜欢时尚和英语

走出热振寺，我又看到那块刻着寺名的石碑，不禁一时感慨。

石碑旁边，3个身穿藏袍的中年男人正在更换帷幔，只见其中一个男人身手矫捷地登上梯子，把旧帷幔扯下来，递给梯子下面的两个人，再把新帷幔挂好。崭新的帷幔在微风的吹拂下，犹如白色的波浪。时临藏历新年，藏族家庭和寺庙都会更换帷幔、粉刷外墙，热振寺也不例外。

石碑不远处，近20个年轻的喇嘛正在激烈地辩经，他们两两相对、一坐一站。站着的喇嘛拉袍撩衣、来回踱步，或在提问时高举手臂向下劈落，或舞动念珠试图借助信仰的力量来战胜对方。好学的小学僧们站在旁边，一边听着辩经一边好奇地打量着我们这些陌生的访客。

因七世热振活佛洛追嘉措·赤列伦珠正在色拉寺学习，我们此行没有见到。想起7年前，我曾有幸在热振寺面见当时年仅13岁的小活佛，年少的活佛端庄、内敛，在老师指导下摆弄一个大大的地球仪，看起来十分聪慧。强巴遵珠说，现在的七世热振活佛喜欢时尚的东西，他和同龄人一样迎来了“新媒体时代”，苹果手机和电脑都是他的常用之物。七世热振活佛的英语也很好，他曾提出要在寺里开办一个英语学习班。

天色已晚，我和巴多师傅辞别强巴遵珠，准备结束这次热振寺之行。汽车引擎发动的时候，一大群正在觅食的蓝鸽子扑棱着翅膀飞向了措钦大殿的金顶，金顶上的金鹿、法轮和胜利幢在夕阳中显得格外神圣庄严。一些调皮的小学僧开始频频向汽车挥手告别，一笑露出一排洁白的牙齿，巴多师傅猛摁喇叭热烈回应。

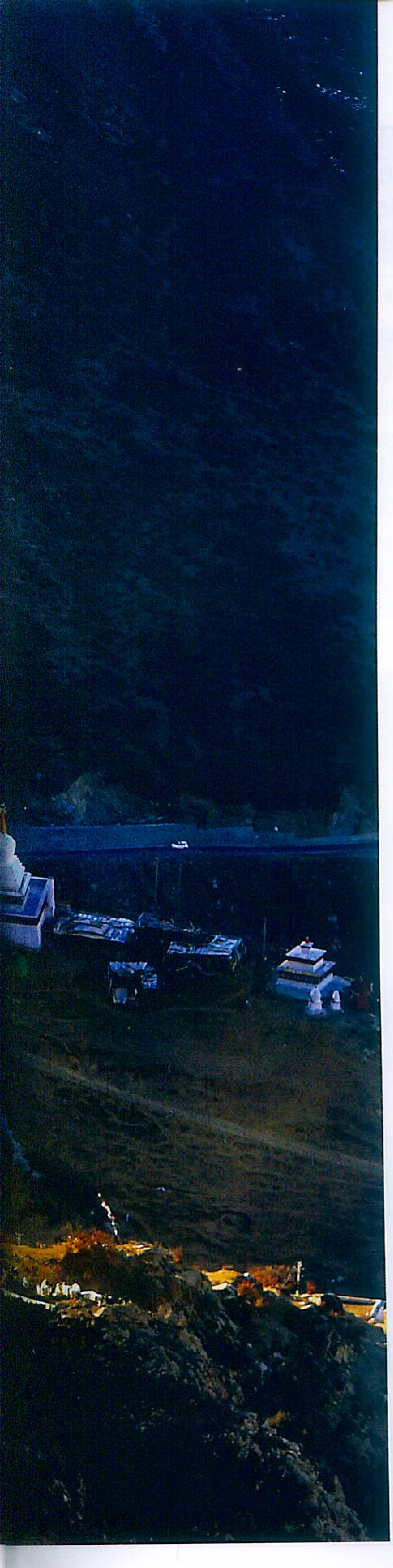
看着眼前这些年轻的僧人们，我不禁想起旧西藏那些多灾多难的岁月，想起五世热振活佛经历过的风风雨雨。我为这些僧人们感到高兴，因为他们赶上了一个好的时代。

责任编辑/孟现莉
图片编辑/马宏杰
版式设计/李晟
地图编辑/王岩

TOP杂志网
topzzw.com

雄色寺几经毁坏与复兴，现有寺院建筑于1984年开始重建

从高空俯瞰雄色寺，这座西藏最大的尼姑寺院依山而建，层层叠叠。雄色寺最早为藏传佛教息解派的道场，于1181年创建。随着息解派的衰微，雄色寺逐渐演变为宁玛派的比丘道场。1901年，通过苦行和修持成就，吉尊·仁增曲尼桑姆成为一名女活佛，她重建了雄色寺，从此，雄色寺又成为一座宁玛派的比丘尼寺院。后来在“文革”期间，寺院建筑遭到毁坏，现在的寺院建筑是1984年开始陆续重建的。摄影／刘爱华



大拉萨 景观之城

雄色寺

西藏最大的尼姑寺院

撰文
唐奂玥
摄影
王宁 等

作为西藏最大的尼姑寺，拉萨曲水县的雄色寺建寺已800多年，以观鸟名声在外，更因女性修行者而蕴含了众多传奇故事。这座位于拉萨河东侧的寺院，其周边还有着藏地无与伦比的自然景观。沧桑变幻与宗派更替的数百年风云，中兴寺院的女活佛的传奇故事，也吸引着越来越多的人到此一探究竟……

在广袤的西藏大地上，只要有人的地方，就一定有寺院。行走在这片土地上，你会发现，村落附近，一定有一个甚至多个路牌指向深邃的高山处，标明“某某寺”。在拉萨市通往机场的高速路边，就有这样一块路标，上书“雄色寺”。

在藏族历史上，拉萨周边的寺院通常都有相当重要的地位，都曾是威震四方的大寺。现在这些寺院仍然在信众中具有崇高地位，吸引着潮水般的人们去朝圣。每天一大早，在拉萨市的中心——大昭寺前面的广场上，都有直达各大寺院的班车。通过坐班车，我已经考察完拉萨周边大寺，然而就是这座“雄色寺”，不知为何虽然距离拉萨不远，却没有班车，因此我迟迟没有缘分前去。

直到有一天，在西藏大学读硕士的藏族女性朋友白白，因为研究需要，约我及另一位在德国读博士的汉族女性朋友一起前往。经白白介绍，才知道雄色寺以西藏最大的尼姑寺而闻名，建寺已有800多年。

那天，我们吃过传统的藏式早餐——藏面、包子和甜茶后，由白白开车，向拉萨市西南的曲水县才纳乡尼布热堆村进发。一路顺利，一个小时左右就到了半山腰，抬头可以看到寺院建筑群，方方正正的红边白块建筑，高远而神秘。

一座因观鸟而出名的寺院，其实有着更多鲜为人知的传奇色彩

我们在雄色寺门口下车，瞬间就被眼前的壮丽景色深深震撼。古语曰："天下名山僧占多。"这在藏区也不例外。为什么我们爱去寺院？除了被藏传佛教与哲学、心理学、人类学、艺术等广泛领域相关的深奥知识与实践所吸引，另一方面，寺院所在地往往也是藏地风光最壮美的。有时候爬至寺院高处，环视整个地形，真觉得那些创寺初祖们如有神助，把家安在了莲花般的山峰之间。

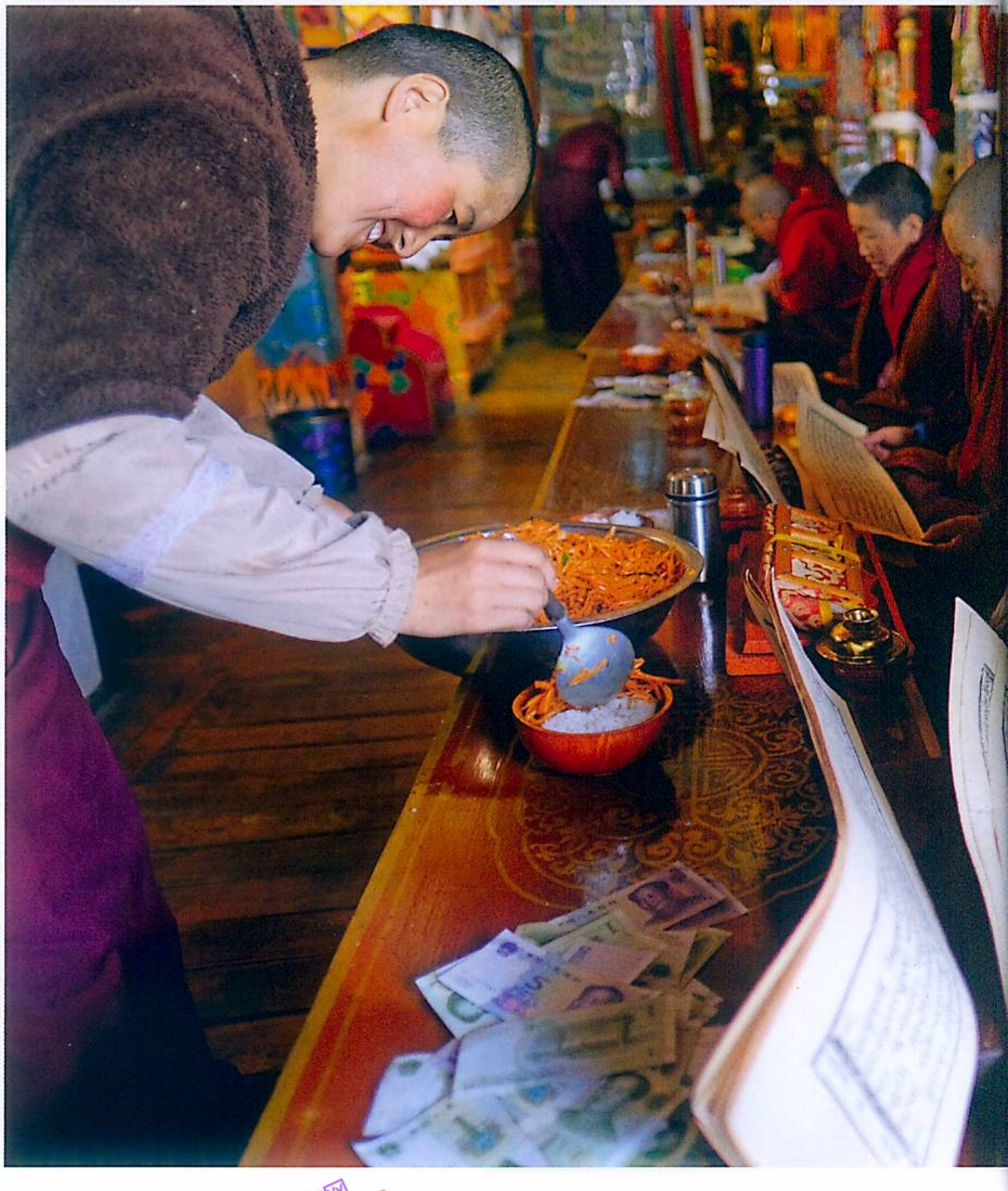
看过拉萨周边那么多名寺深山，我认为雄色寺的风光绝对数一数二：这里位置够高，海拔至少 4000 米以上，远处的拉萨河谷没有被山完全挡住，可以看到山体向河谷缓缓伸展相接；山体错落间，反射着阳光晶莹光芒的河流蜿蜒向前，最终消失在群山之间；最远处，一座雪白晶亮的神山威严屹立，突兀地高出周边群山，在天空与山峦相接处，由渐变的天蓝色作为背景衬托，迷人至极。

雄色寺所在的岗日托嘎（意为白颅雪山），曾是龙钦巴大师长期修行弘法的地方，大师系统整理了宁玛派的教法，是大圆满教法的集大成者和厘定者。在藏族女作家白玛娜珍眼里，这里是绝美的人间净土。她在散文集《西藏的月光》里这样写道："只见远山在风影里忽紫忽蓝，太阳透过飘荡的云层金光绽放，偶尔显露一片天色时，宛如悬于天际的湛蓝的湖。"

或许是沾了龙钦巴大师的灵气，依山而建的雄色寺周围有许多珍稀鸟类：大草鹛、藏马鸡、灰腹噪鹛、藏雪鸡等。据说武汉大学的卢欣博士每年都会去雄色寺做鸟类调查研究，因此雄色寺在中国的观鸟圈里名气越来越大，很多观鸟爱好者纷至沓来，人们反而忽略了这里其实是一个宗教圣地，雄色寺是一座被女性修行者赋予了很多传奇色彩的寺院。

龙钦巴大师的大圆满教法，正是在雄色寺得以重建并广为弘传

就建筑规模来看，其实雄色寺并不大，主殿只有一座，其他就是散落在山坡上的一座座女尼们生活与修行的小屋了。主殿三层，与其他寺院大同小异，雕梁画栋，小巧而精致，这些细节装饰很能反映藏族绚彩烂漫的内心世界。想起一首林芝民歌："金色的庙宇里，有我的上师；银色的宫殿里，有我宁静的梦；我心里



TOP杂志网 topzzw.com

雄色寺虽是西藏最大的尼姑寺院，但就建筑规模来说并不算大

雄色寺的大殿（上图）以及在大殿内诵经、用斋的阿尼们（左图）。就建筑规模来说，雄色寺在西藏并不算大，有一座主殿以及散落在山坡上的一座座修行小屋。主殿分三层，屋顶全为金瓦铺就，在高原强烈的光照下，格外明亮闪耀。主殿内部空间宽敞、高大、通透，除了中间几根顶立的柱子之外再没有区隔，四周墙面满满地绘有佛像壁画。

的五彩的世界啊！”单看这些文字，心就会如花朵一样绽放了。

围绕主殿和殿前小广场一圈的，是办公室、小卖部这样的公用建筑。左侧有寺院饭馆，再往下，矗立着一座白塔。私人院落分布在主殿两侧，如同雄鹰展开的双翅。出家人的住处简单朴素，新旧好坏随各人经济条件而不同。据一些学者研究，历史上藏传佛教僧尼的供养主要有政府、社会和家庭三种，其中家庭供养是僧尼非常重要的一种供养方式。僧尼平时的生活费用，各寺院自给率仅20%—30%，不足部分由僧人家庭和信教群众承担。

我们去拜见寺院住持噶扎堪布，由两位阿尼（藏族人称尼姑为阿尼）引我们上楼。年长的阿尼径直在前，不苟言笑；另一位年轻的阿尼则活泼可爱，我给她拍照片，她冲镜头灿烂地笑着。可惜她汉语不好，我们想问点什么，她只是腼腆地笑着摇头。

噶扎堪布端坐在阳光最充足的那间房间里的长椅上。他长相庄严如佛像，身后藏式花窗外的光线如背光映衬着他的轮廓，我们不由得心生庄重感。按藏族传统献上哈达后，我们围绕堪布坐在藏垫上。堪布非常繁忙，却一丝不苟地耐心回答我们所有的问题。住持是男性，僧人却是尼姑，这样奇特的组合让我对这座寺院产生了更多兴趣。

或许是堪布修得很多功德，他讲话不急不缓，让人想到经书中所说的“舌灿莲花”。在堪布的娓娓道来中，雄色寺的历史长卷在我们面前次第展开。

雄色寺全名岗日托嘎雄色邬坚宗寺。第一任住持吉贡巴·崔

与其他尼寺相比，这里的学修更加全面系统

这是雄色寺阿尼的家人来帮她搬家具（右上图）。由于雄色寺还在不断动工兴修寺院建筑，因此阿尼们也要参加艰苦的寺院建设（右下图）。平时，阿尼们要么在学习经论，要么闭关修行，都有相应的统一安排，与其他尼寺相比，这里的学修更加全面系统。从雄色寺俯瞰山脚下的河谷，远处山川风光尽收眼底，山下就是拉萨市曲水县精准扶贫精准脱贫易地搬迁集中安置点“四季吉祥村”（右页图 摄影/陈志文）。

陈僧格于1181年建立雄色寺，开创了噶举派八个支系之一的雄色噶举派。“雄色”，意思是“古柏林中”，传说千年前这里有一片茂密的柏树林，寺院就修建在其中。

真正使这里成为佛教圣地、直至今天仍有巨大影响力的人，是宁玛派的龙钦巴尊者。这位声名显赫的大成就者生活于14世纪，是宁玛派最重要的大师之一，由于他的伟大成就，雄色寺就此改宗宁玛派。

之后一段时间，因为时局动荡，雄色寺也不太兴盛。当龙钦巴大师的大圆满教法在卫藏地区逐渐衰落甚至濒临绝传之际，大师教法第七代传人的弟子、一名叫森尼多丹的伏藏师前来卫藏朝圣。因缘成熟，森尼多丹维修了雄色寺遭到破坏的佛像并新造了很多佛像，重新建立起了龙钦巴大师的教法，就这样龙钦巴大师的教法才能在卫藏地区流传不衰。

雄色寺成为一座尼姑寺，是从一位传奇的女活佛开始的

后来，因为一位传奇女性——吉尊仁波切，雄色寺翻开了历史上极为独特的一页，从此与女性结下了不解之缘。不同于佛教其他宗派，在藏传佛教中，女性一直扮演着重要角色，人们尊称在佛法上深有造诣的女性为“空行”。对这个术语有诸多解释，我最喜欢的一种是：证悟了空性的女性。

藏传佛教史上第一位重要的空行，当属莲花生大师的女弟子益西措嘉。其后有不少女性在修行上卓有成就，因为总可以在男性大师传记里发现，他的成就可能是受某位空行的启发。与措嘉佛母一样享有极高声誉的，当属

生活在12世纪的玛吉拉准，据称她是前者的转世。玛吉拉准的弟子大多为女性，所以她传授的觉宇教法被称为“姆觉”，意为女性觉宇派。可以说，她是藏传佛教女性出家修行制度的开创者。

与上述两位齐名的，就是中兴雄色寺的吉尊·仁增曲尼桑姆。吉尊仁波切的父亲是雅砻琼结人，母亲是尼泊尔人。据说她出生时有诸多瑞相，年幼时跟随母亲四处朝圣，后来她在雄色寺依止森尼仁波切为根本上师。森尼仁波切圆寂后，吉尊仁波切继续重建护持雄色寺，一生勤修不辍，做了大量利益佛法和人生的伟大事业，培养了不同教派的上师和活佛等众多弟子。吉尊仁波切还建立了一系列的法会、修行体制，使雄色寺的常驻僧尼从三百多人增加至一千多人。在此期间，雄色寺已经成为了一座尼姑寺院。

传说吉尊仁波切高寿，120岁时才圆寂，清洗法体时能清晰看到遗体上的虎皮裙和骨饰品（唐卡中“空行”的装束）等图纹。

有趣的是，正如吉尊仁波切自己在世时所预言，她的转世——二世吉尊仁波切是一位男性。据一直关注雄色寺的中国藏学研究中心宗教研究所研究员德吉卓玛介绍，二世吉尊仁波切出生在拉萨多扎贵族家，他被认定为活佛后，由于年龄幼小，不曾住寺。在“文革”中，雄色寺遭受极大损失，被废弃，逐渐淡出人们的视野。到了1984年，二世吉尊仁波切从西藏大学藏语系毕业后，到西藏人民广播电台从事编辑和翻译工作，并没有出家。

也正是在1984年，雄色寺再次迎来寺院发展的重要时刻。正是在二世吉尊仁波切和另一位活佛二世森尼仁波切的努力下，被废弃的雄色寺开始了重建。目前为止，雄色寺主体建筑都已恢复，僧人们的修学也走上了正轨。

平时二世吉尊仁波切和二世森尼仁波切并不在寺院长住，只有在宗教节日期间前往雄色寺主持各种佛事活动。寺院的日常事务和教学都交给了堪布。现在寺院有140位阿尼，属于西藏在编人数最多的尼姑寺。

在拉萨其他尼姑寺，时常能看到阿尼在发挥女性勤劳能干的特性，经营着多种事业，来维持寺院的运作发展，比如开甜茶馆、门诊，在雄色寺却感觉不到商业气息。噶扎堪布说，在各方的帮助下，寺院在经济方面没有困难，他希望阿尼们更专注于个人的学修，不要因为世俗事务而分心……

责任编辑／雷东军
图片编辑／马宏杰
版式设计／李晟
地图编辑／王岩

天府之城
上苍赐给青藏高原的宝地

编者按

雪域高原在很多外来人的想象中，是皑皑雪山、是荒漠戈壁，而如果你到了拉萨，这些想象都会被颠覆。坐落在宽阔河谷中的拉萨，无论是在地理位置、水资源还是气候条件上都得天独厚，可谓是神明眷顾的地方。缓和的群山怀抱着拉萨，拉萨河流过，在两岸形成了适宜农业开发、便于自流灌溉的广阔的河谷滩地和阶地，孕育出拉萨发达的农业文明。富饶的农业正是圣城拉萨独特文明形成的不可或缺的“底色”。在天府之城的版块中，我们将结合自然地理、人文地理和历史等诸多方面，向您呈现一个物产丰富、四季如画的拉萨。

Page 82-93
拉萨河谷农业
让雪域高原成为天府之地

Page 94-109
拉萨风物
雪域净土滋养出的富饶

Page 110-121
**四季皆备
四时皆美**

祭祀仪式
是为了祈祷
新一年的丰收

“民以食为天”，农业对人类生活与社会文明的形成，作用不言而喻；对自然条件恶劣的雪域高原来说，作用更不可估量。正是拉萨河谷农业养育着拉萨人，也是形成高原独特文明极其重要的背景。图为参加活动的农民，正穿过一片青稞田。

摄影／吾金次仁

拉萨河是雪域高原的生命线

拉萨河藏语称吉曲，意为“快乐河”、“幸福河”。这条河确实给拉萨百姓带来了幸福，河水在宽阔的山谷里流淌，滋养出两岸富饶的土地，使拉萨河谷成为西藏三大粮仓之一，因此这条河流也一直被称为拉萨的“生命河”、“母亲河”。

拉萨河谷农业

让雪域高原成为天府之地

拉萨，海拔3658米，这本该是很多作物生长的海拔上限，但在群山环抱的山间河谷，满是阡陌纵横和瓜果飘香的画面。拉萨河谷独特的气候条件滋养着小麦、油菜等喜凉作物，农业的发达程度甚至超过了几乎同纬度的杭州，是名副其实的天府之地。这里到底有着怎样独特的气候密码？河谷农业又怎样影响着拉萨的历史？

撰文 崔士鑫 摄影 谢罡 等

初到拉萨的人，不论在什么季节，原先头脑中对西藏的想象，很快就会被颠覆。触目可见的风景，不是传说中的峭峰雪山，而是和缓的群山环抱中，拉萨河两岸平展的田野。在群山间逶迤蜿蜒而来的拉萨河，汩汩流淌，润泽着河谷中藏族人祖祖辈辈耕耘的土地。春季远望田野是一片嫩绿，夏季满眼是蓝天白云下起伏的绿浪，秋天成熟的田地里一片金黄，即使在寒冷的冬季，一排排树林之间的阡陌纵横，仍孕育着农业地区独有的勃勃生机。

拉萨河一直被称为拉萨的“生命河”、“母亲河”，因为她使拉萨成为雪域高原的政治、经济、文化、交通中心。然而拉萨河这条母亲河，只是提供了人类生存必不可少的水源，真正养育自古至今的拉萨人的，是拉萨河谷的农业。从自古产出的粮食养育了日益增多的拉萨人口来说，蜿蜒于高原之上的拉萨河谷是雪域高原名副其实的“生命线”。

高原的农业为何都在河谷里？

雪域高原，在许多藏地以外人们的印象中，主体是雪山、荒漠。这印象大体不错。由于平均海拔在4000米以上，虽然拉萨的纬度比浙江杭州还略低一些，但大部分地区地处高寒，无霜期短，不少地方如藏北那曲，就连低矮耐寒的树木都无法生长，遑论农业种植。如果是在冬季乘飞机飞临雪域高原，纵目俯瞰，连绵的皑皑雪山，夹杂着似乎是月球表面一样的漫漫荒原，煞是荒凉。

独特的自然环境，决定了雪域高原的农业只能存在于海拔低、水源足、地势平的河谷地带，形成了高原独特的“河谷农业”。凡是河流将高原切割的河谷里，往往形成植被的“垂直带谱”：雪线以上有终年不化的白雪，雪线以下是四季变化的草甸，靠近江河处的是宽窄不一的农田。一条条河谷成为藏族人赖以生存的家园，是真正的“生命河谷”。

在这大大小小的“生命河谷”

启耕节是祈祷丰收的以农业为中心的节庆文化

启耕节这一天的主角，是身着盛装的农民与披红挂彩的耕牛。当旭日的光辉洒向拉萨河谷，农民们纷纷走出村庄，来到自家最好的一块田地，先祭地神“石头妈妈”（通常是一块白石），然后进行翻耕仪式，祈祷丰收。仪式结束后，人们边喝酒、边唱歌跳舞，整个拉萨河谷一片欢腾。

摄影／扎西平措

摄影 / 丹增曲培

中，雅鲁藏布江的最大支流拉萨河所在的拉萨河谷，最为典型。拉萨河干流发源于念青唐古拉山，先向西南流经那曲的嘉黎县，在林周县进入拉萨市，转向东南流经拉萨市的墨竹工卡县，又转向西南流经同属拉萨的达孜县、城关区和堆龙德庆区，最后在拉萨市曲水县汇入雅鲁藏布江。从拉萨河源头到入江口，形成了一个巨大的"S"形，仅干流全长就达551公里——这还不算沿途汇入的多条支流的长度。

按照河谷形态，拉萨河一般分为上、中、下游三段。上游从发源地念青唐古拉雪山脚下的澎错，一直到位于那曲嘉黎县和拉萨市林周县、当雄县三县交界处的桑曲汇入口。这一段河床的海拔都在4240米以上，沿河两岸的景象从皑皑雪山，到高原沼泽和草甸构成的湿地，再到一片藏北草原、典型的高原牧区。中游从桑曲汇入口开始，一直到墨竹工卡县境内雪绒藏布汇入处，林木更密，农田渐次增多。下游从雪绒藏布汇入处开始，一路奔向西南汇入雅鲁藏布江。

按藏族人的传统说法，从雪绒藏布汇入处开始的拉萨河下游，才被称为"拉萨河"。上游和中游的不同河段，各有麦地藏布、色荣藏布、热振藏布、直贡藏布等不同叫法。拉萨河谷农业，也主要集中在下游河段。下游河长156.5公里，海拔均在3880米以下，河流迂回，地势平缓，河道逐渐扩展，最宽处达7—8公里，形成了适宜农业开发、便于自流灌溉的广阔的河谷滩地和阶地。由于河水的冲刷作用，这里的土壤土质肥沃，适合农作物生长。拉萨素以"日光城"而名闻遐迩，日照时间长，是我国太阳辐射的高值区，且光温年内有同步分布特征，即夏季雨多而不冷，冬天温低而日光强。正如专家所言，拉萨河谷不但占据了世界小麦高产区气候温凉之利，而且具备了中纬度小麦主产区太阳辐射强之优，加上"拉萨夜雨"频繁，夜雨率高达85%，不仅使河谷农业生存空间大大拓展，而且成为我国农业高产的重要地域。

章铭陶

中科院地理科学与资源研究所
研究员

光照是“日光城”拉萨作物生长最宝贵的资源

初到拉萨的人往往会对那湛蓝碧透的天空和灼肤耀目的骄阳留下深刻的印象。确实如此，高海拔地区的大气层既稀薄又洁净。太阳辐射穿过大气层的损失和吸收量很少，加上高原雨季短，阴天少，雨季中的降水多集中在夜间，因而日照时间长，辐射强度大。素有“阳光之城”之称的拉萨，年日照时数长达 3010 小时，其中生长季节为 2404 小时，占全年日照时数的 80%，而纬度相近的成都仅有 1240 小时，仅为拉萨的 51%。拉萨全年总辐射值达 7712 焦耳 / 平方米，全年光合有效辐射值为 3293 焦耳 / 平方米，其中作物生长季光合有效辐射值达 2743 焦耳 / 平方米，占全年的 83%，比同纬度的重庆高出 85%。

太阳辐射是农作物光合作用的能源，在作物的干物质中，有 90—95% 以上是通过光合作用形成的。处于青藏高原的拉萨得天独厚的太阳辐射条件显然是作物高产的主要物质基础。

在强辐射的作用下，作物的叶面和地面的温度相对较高。叶温的提高是活跃光合作用的有利因素，而相对较高的地温，则有利于作物根系对水分和养分的吸收，对于像马铃薯、萝卜等块根、块茎的形成和膨大作用尤其显著。高原上强辐射的紫外线特别丰富，加上气候温凉干燥，限制了作物病虫害的蔓延滋长，也是促成作物稳定高产不可忽视的因素。

拉萨市农区处于拉萨河与尼木玛曲中下游谷地，海拔 3600—4200 米，日均温 ≥ 0 摄氏度的积温为 1600—2900 摄氏度，冬无严寒，夏无酷热。凉爽的气候有利于喜凉作物的一季高产有利，例如冬小麦全生育期有的可以长达 300 天以上，特别是延续时间较多的返青、抽穗和成熟的阶段，前者既便于幼穗充分分化，有积累了一定的有机物质，例如拉萨河谷冬小麦的千粒重 40—55 克，而北京地区为 35—40 克。而后者由于拉萨大部分地区午间最高气温仅 20 摄氏度左右，不会出现我国东部麦区因高温引起光合作用强度降低的“午睡”现象，以及因日均温上升加快造成的叶片黄萎和高温逼熟的现象。

近几年来，拉萨市为适应市场需求，以露地和温室大棚并举的方式，扩大了蔬菜、瓜果、花卉、食用菌乃至藏药的生产。其中，夏季自产蔬菜的供应量已达 80%，冬季也达 60%，而且品种丰富，初步扭转了“有钱人吃菜，钱少人吃鱼，没钱人吃肉”的局面。随着旅游业的发展，外来人口不断增加，对蔬菜、水果产品的市场需求也不断增加。因而，以人工温室建设为核心，充分利用高原丰富的太阳辐射资源，发展保护地的种植和生产，特别是引进矮化的苹果、梨、桃等温带水果和高档蔬菜，平衡季节性市场供应，有利于冬春季节吸引更多的游客进藏。

为进一步改变种植业粗放型的经营方式，首先要改变“粮强经弱”不完整的二元作物结构，转化为粮食、经济、饲料作物协调发展的三元作物结构，以农促牧，以牧养农，还要以多功能防护林体系为核心，建构农林复合生态、经济系统。

每年 7 月是拉萨油菜花景观最美的季节

初春，安徽黄山附近的油菜花竞相开放，吸引大批游客踏青赏花。到 7 月初，拉萨的油菜花才慢慢吐露花苞。如果你这时行驶在拉萨周边的公路上，会看到大片大片黄色的油菜花海在蓝天白云下肆意开放。油菜不仅花朵俏丽迷人，油菜籽还可以用来榨油，是拉萨种植面积最大的油料作物，而且拉萨油菜籽的含油量在全国名列前茅。摄影 / 卡布

拉萨河谷是西藏自古“三大粮仓”之一

“衣率氈韦”、“联毳帐以居”、“食肉饮酪”…… 自古以来，许多汉地史籍对藏地风情的描述，让人误以为藏族人以游牧为主业。实际上，一个确凿的历史事实却是：藏地有史以来，一直以农业区为主导，河谷农业区而非藏北牧业区，才是西藏政治、经济和文化中心。河谷地区的农业，收成相对稳定，才有可能对一个强大政权的生存与扩张提供支撑。

历史上曾控制全藏的地方政权，均建都于农业区，其中尤以三处地点为时最久。一是位于雅鲁藏布江南岸河谷地带的吐蕃发源地山南泽当，二是长期建都的拉萨，三是雅鲁藏布江南岸最大支流年楚河河谷所在的日喀则。这三个地方，即所谓“一江两河”的核心地带，号称西藏的“三大粮仓”，其中尤以拉萨河谷最为重要。松赞干布当年之所以决定迁都拉萨，这里优越的农业生产条件，应是其中的重要原因。拉萨河深切入高原，形成了一个三面高、中部低的“簸箕形”地形，发源地附近连绵

杨勤业

中科院地理科学与资源研究所研究员

拉萨河谷农业受惠于自然条件

拉萨河谷农业发达受惠于特殊的自然条件。首先是太阳的恩惠。俗话说“万物生长靠太阳”，阳光是绿色植物所需能量的唯一来源。作物通过光合作用，将从空气中吸收的二氧化碳和从土壤中吸收的水分制成碳水化合物。青藏高原的太阳总辐射居全国之冠。

其次是拉萨河谷平均气温和作物生育期平均气温均低于我国东部低平地区，从而延长了作物的生育期。高原上冬小麦300—350天才能成熟，比东部低平地区长100天左右。而且随着海拔升高气温降低，生育期还会加长。生育期越长，越能发挥晚熟品种的高产特性。麦类作物产量形成有两个关键的时期。一个是幼穗分化期，决定每穗粒数的多少，另一个是灌浆成熟期，决定每穗粒重的轻重。拉萨河谷气温偏低，麦类生育期延长主要是延长了这两个时期，分别比东部低平地区延长20—30天和30—50天。幼穗分化期长，发育充分，穗大粒多。灌浆期长，积累养分多，籽粒饱满。

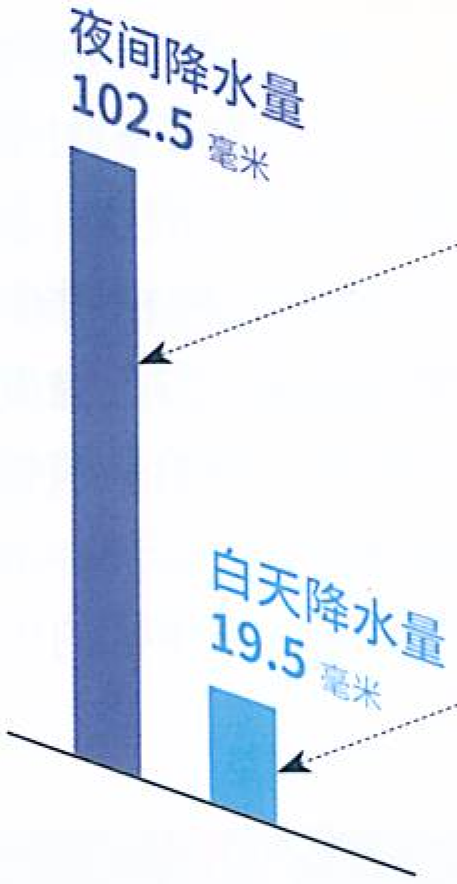
第三是夜雨的滋润。久居高原的人都知道，即使是雨季，白天出门不带雨具，也不会遭雨淋。可是傍晚出门就要当心了，白天虽然万里无云，但一到傍晚雨就来了。这就是拉萨河谷的特殊天气——夜雨。每天20点到清晨8点降水量占全天降水量的比例称夜雨率。拉萨河谷各地的夜雨率都在60%，甚至高达80%以上。夜间降雨多，白天光照充足，极有利于光合作用的进行，大大增加作物干物质积累。加之夜间温度也比白天低，雨水消耗于蒸发的部分少，而渗入土壤中被作物根系吸收利用的水分多。据测量，拉萨冬小麦呼吸消耗仅仅是东部低平地区的1/2。因此，夜间降雨而白天晴朗对农作物生长是十分有利的。

最后是光照和温度的配合，往往直接影响到光合作用的强弱。高原上早上气温不高，太阳辐射亦较弱，所以，光合作用不强。中午前后，气温最为适宜，光合作用也随之增强。而东部平原地区中午前后气温过高，抑制了光合作用进行，科学家将此现象称之为“午睡”现象。但在拉萨河谷却不存在这种情况，作物一天中有10—12小时都能进行光合作用，产量也因此提高。高原年均温低导致小麦的生育期远长于平原地区，因此，单季小麦能够更长时间地利用各种生态条件，提高干物质的积累。特别是长得多的生长期决定了高原的干物质单产高于平原地区，使小麦在高原获得了创纪录的高产。如此种种乃是拉萨河谷麦类获得高产的神奇之力。

高耸的念青唐古拉山，一方面阻挡了北方冷空气的南侵，同时也减少了西藏高原上常见的大风的袭扰。在拉萨周边常有这种感受：藏北大风吹来满天翻滚的阴云，黑云压城，但身处拉萨下游河谷，却只觉轻风拂面，凉而不寒。同时拉萨河下游河谷足够开阔，可以尽享高原冬季依然灼热的阳光。此外，位于拉萨南部、拉萨河最终注入的雅鲁藏布江，切穿了横亘在西藏南部的喜马拉雅山脉，使印度洋季风暖流得以经过这一通道，溯江而上，给拉萨河谷带来较多的降水，使拉萨河谷成为普遍高寒少雨的西藏高原上的宝地，成为温暖宜人的“天府之域”。

拉萨河谷地本就地势平坦、水流和缓、易于灌溉，而松赞干布时代的藏族人，已经掌握了“高地蓄水为池、低地引水入河”的治水技术，发展农业可谓驾轻就熟。松赞干布的辅政良臣赤桑杨

拉萨7月份夜间与白天降水量比较



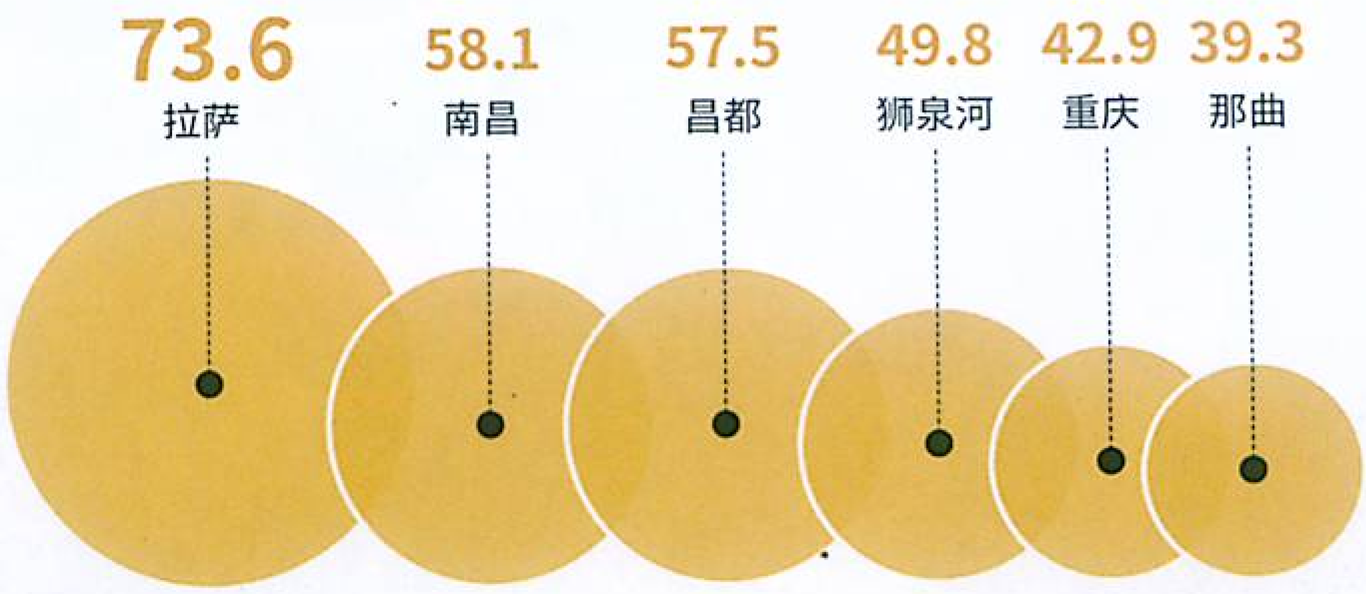
晚上植物进行呼吸作用，
消耗白天积累的营养物质，
夜间降雨可以减少作物的呼吸作用，
而且雨水用于蒸发的部分少，
而渗入土壤中被作物根系吸收利用的水分多。

白天光照充足，
有利于作物进行光合作用，
大大增加作物干物质积累。

作物生长季光合有效辐射总量比较

单位：千卡 / 平方厘米

太阳光是作物生长必不可少的能量来源，作物在光合作用时主要同化波长 0.38—0.71 微米的可见光能量，农业气候上称之为光合有效辐射。这个数值越大，越有利于作物的生长。



青稞是拉萨最重要的粮食作物

如果要说一种生长在青藏高原上的粮食作物，可能大多数人想到的都是青稞。青稞是禾本科大麦属作物，由于其籽没有外壳，又称裸大麦、米大麦。藏语称青稞为“耐”，在青藏高原有悠久的种植历史，是藏族人主要的粮食作物。青稞可以做成酒，炒熟的青稞籽可以做成“糌粑”，青稞草还可以作为牲口的饲料。摄影 / 阿旺洛桑

顿，其一大功劳就是“将山上的居民全部迁到河谷平地”（此前藏族人为安全起见，多在山上的石头堡寨中居住），“开垦平地为良田并引水浇灌”。拉萨河谷很快就变成了发达的农业区，奠定了拉萨作为西藏中心城市生存和发展的坚实基础。

不过，直到松赞干布时代，藏地农业的种植品种还相对单一，主要农作物为青稞、蚕豆、小麦等。尽管农作物品种相对单一，但由于藏地光照强，白天温度高，降水最集中的季节恰恰是植物最旺盛生长的季节，光、热、水同季，配合协调好，农作物的生长

雪域高原也可以实现瓜果飘香

拉萨河谷现在除了种植传统的青稞、小麦、油菜等作物，还引进各类经济作物，比如黄瓜、西红柿等各类蔬菜，火龙果、葡萄等各类水果，以及花卉、食用菌等，这些喜温的果蔬都栽种在温室大棚里。右图拍摄于城关区智昭净土产业园现代化智能温室大棚。2016年，拉萨市各类蔬菜总产量就达29万吨，冬季自产蔬菜供应量可达60%，夏季可达80%，雪域高原也实现了瓜果飘香。现在，除了瓜果蔬菜以外，最新一代智能大棚还能种植各种花卉和多肉植物。供图／江苏支援拉萨前方指挥部

能得到充分发挥。同时，受高海拔影响，夏季温度又没有高到对农作物发育产生抑制性作用的程度，不会发生白天光合作用高温逼热的“午睡”现象，使有机物累积多，有利于作物形成大穗，提高单株生产力。比如一般小麦的单穗重 3.46 克，千粒重 32.3 克，而拉萨河谷的小麦，一般单穗达 40—50 粒以上，单穗重 13—25 克以上，千粒重 40—55 克。还有油菜籽与蚕豆等作物的千粒重与株产量，都比我国农业发达的东部地区纪录高。这种气候也有利于块根、块茎植物贮藏器官的发育，一根萝卜二三十斤重、一棵大白菜三四十斤重，都不足为奇。

近年来，拉萨河谷除了传统的青稞、小麦、油菜等，还大力引进各类经济作物。周末或节假日，拉萨人最喜爱的活动，就是与朋友们一起到郊区采摘草莓、西红柿、红提、葡萄等新鲜蔬菜、水果，与内地发达农业区几无二致。

摄影／南木加

拉萨河谷农业是雪域高原文明形成的底色

“民以食为天”，农业对人类生活与社会文明的形成，作用不言而喻；对自然条件恶劣的雪域高原来说，作用更不可估量。拉萨河谷农业，正是圣城拉萨，乃至雪域高原独特文明形成的极其重要的背景、不可或缺的“底色”。

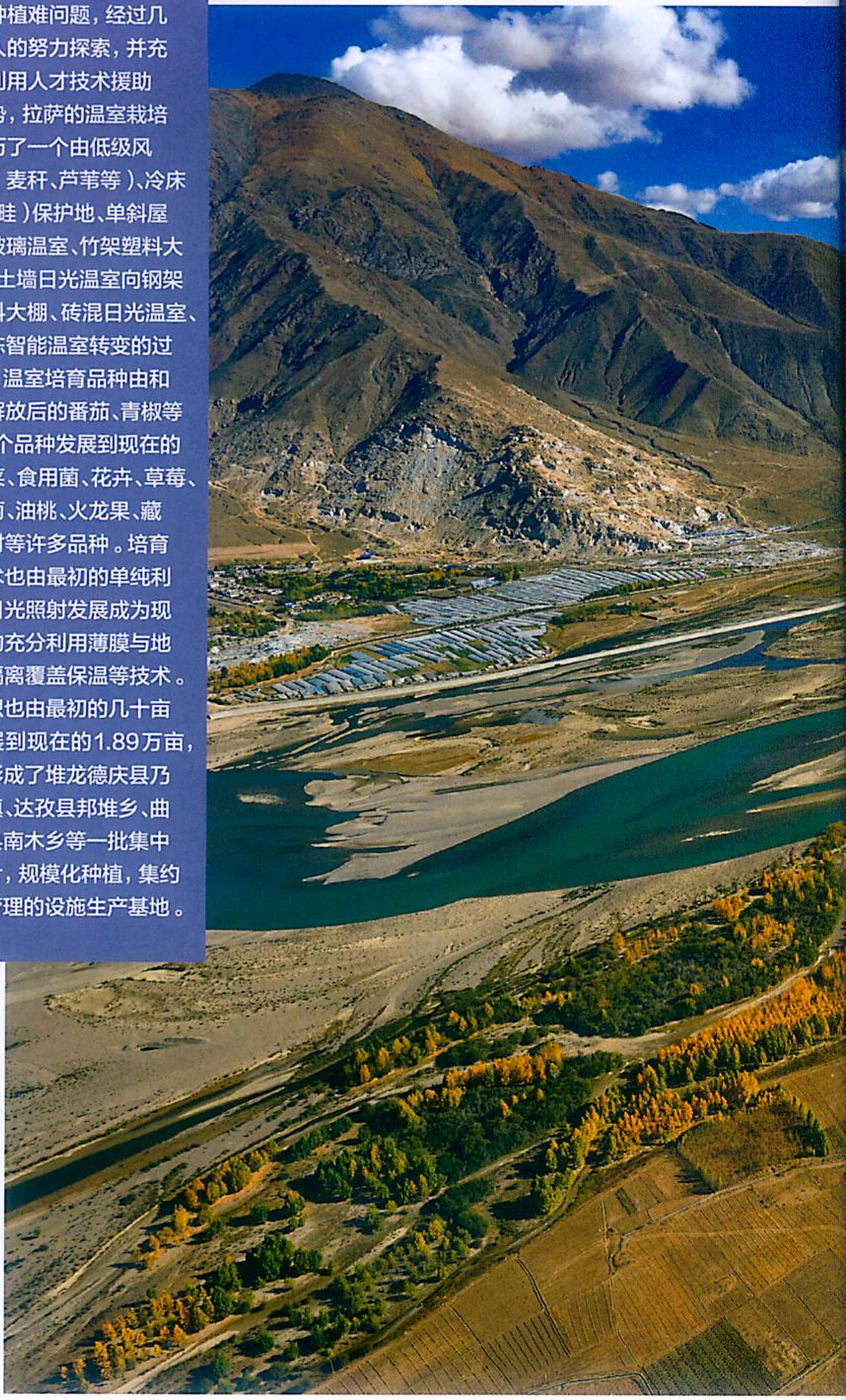
缔造吐蕃王朝、首次统一青藏高原的松赞干布，出生地就在拉萨河谷的甲玛沟。尽管从他的先祖、吐蕃部落第一位赞普“聂赤赞普”（约于公元前127年即位）算起，有将近千年的时间，吐蕃人的大本营都在位于雅鲁藏布江南岸的雅砻河谷，赞普传位已有33代，但松赞干布以卓越超群的眼光，敏锐地察觉到拉萨河两岸秀美原野的巨大发展潜力，毅然决定迁都拉萨。拉萨河谷的春种秋收，助力这位西藏历史上最重要、最广为人知的藏王，完成了彪炳藏地的伟大功业。松赞干布时期修建于拉萨河谷中的布达拉宫、大昭寺等，成为雪域高原最重要的历史文化遗产、世世代代藏族人顶礼膜拜的“精神家园”。

吐蕃王朝之后的分裂时期，藏传佛教后弘期“上路弘法”最重要的人物阿底峡，也把他的弘法基地建在拉萨河谷。出生在今孟加拉国的阿底峡，对雪域高原的寒冷气候，自然很难完全适应。当听有信徒说，有一个冬季都能开花的温暖地方时，他便欣然前往，这就是今天位于拉萨曲水县、拉萨河西岸的聂塘寺。藏文“聂”的含义为“麦穗”，“塘”意为“平坝”。据说阿底峡初到这里时，正值秋季麦收季节，他看到河边平川上满目都是麦穗，故称此为“聂塘”。

正因为拉萨河谷农业，是西藏特色文明形成的重要基础，所以尽管宗教文化对拉萨影响甚巨，许多节庆都与宗教有关，但仍保

发展高效设施农业已经逐渐成为现实

因为拉萨地处高海拔、高寒地带，而且昼夜温差较大，发展温室栽培难度很大，但为了充分利用好日光资源，解决蔬菜种植难问题，经过几代人的努力探索，并充分利用人才技术援助优势，拉萨的温室栽培经历了一个由低级风障（麦秆、芦苇等）、冷床（阳畦）保护地、单斜屋面玻璃温室、竹架塑料大棚、土墙日光温室向钢架塑料大棚、砖混日光温室、连栋智能温室转变的过程。温室培育品种由和平解放后的番茄、青椒等25个品种发展到现在的蔬菜、食用菌、花卉、草莓、葡萄、油桃、火龙果、藏药材等许多品种。培育技术也由最初的单纯利用日光照射发展成为现代的充分利用薄膜与地膜隔离覆盖保温等技术。面积也由最初的几十亩发展到现在的1.89万亩，并形成了堆龙德庆县乃琼镇、达孜县邦堆乡、曲水县南木乡等一批集中连片，规模化种植，集约化管理的设施生产基地。



留了许多以农业为中心的节庆文化。秋天的时候，拉萨河谷最盛行的“望果节”就拉开了序幕。藏语“望果”的字面意思是“转庄稼”，也就是围着丰收在望的庄稼地转圈祈祷。望果节的日期，一般由本乡村的老农们择定。日期确定后，全村人集中在节日场地，搭起帐篷，先是歌舞娱神，继而全村男女，捧着彩箭、经书以及用麦穗、青稞等扎成的“丰收塔”等，沿着全村的庄稼地，唱着祈神歌曲缓缓行进，隆重、庄严。每个转田的人，还要从自家地里拔三穗青稞，回家供在谷仓或神龛上，象征带回了谷物的“央”（魂），预示着丰收得到确保。最后全村人聚在一起，喝酒、赛马、跳果谐（一种圆圈舞）等，为秋收开镰、脱粒归仓做好准备，也为农业描绘出一年的新画面。

责任编辑／康静
图片编辑／王彤
版式设计／介彬
地图编辑／陈云

拉萨风物

雪域净土滋养出的富饶

初到拉萨的人，不论是在什么季节，原先头脑中对西藏的想象，都会很快被颠覆。看到不是传说中的雪山，而是和缓的群山环抱中，拉萨河两岸平展的田野。这片自然的净土，孕育出富饶的物产和独特的高原文化。

藏香

藏文化的奇葩

Page 94-99

藏医药

民族医药文化中的瑰宝

Page 100-103

藏鸡

雪域高原独特的家禽品种

Page 104-105

藜米

漂洋过海来这里

Page 106-109

藏香
藏文化的奇葩

撰文 尼玛潘多　摄影 王宁 等

净手，点灯，燃香……

在西藏，无论寺院殿堂或家庭佛堂，人们新的一天都始于点燃一根藏香。

这种仪轨与藏族人对佛教的信仰有关，因神灵喜洁净，故以焚烧生长在洁净地带、没有受到人畜污染且能散发清香味的植物，如松柏、野蒿、杜鹃、桦木等来供养神灵。也有人往燃烧的烟火上撒糌粑、清水，以清除混浊之气，求得平安与福气。后来，藏传佛教延续了这个习俗供养三宝（在佛教中，称“佛、法、僧”为三宝），并在香料的配制上更加讲究，添加了许多名贵药材。在岁月的长河中，藏香净心安神、除污保健的功效越来越被看重，成为藏族人生活中必不可缺的物品。

藏香作为敬神拜佛的信物，是藏族人生活中必不可少的物件

在藏语中，藏香被叫做“贝”（音同），作为西藏信教群众敬神拜佛的必备信物，在藏区的使用非常普遍。拉萨市尼木县是藏香发源地，当地基本上每家每户都会制作藏香，这是他们主要的收入来源。传统的制香工艺很复杂，有近10个工序，都由人手工完成。藏香具有其他香种没有的功效，其制作工艺尤为神秘，藏香艺人们认为整个制作过程本身就是一种修行，一种表达信仰的方式。摄影／丹增曲培

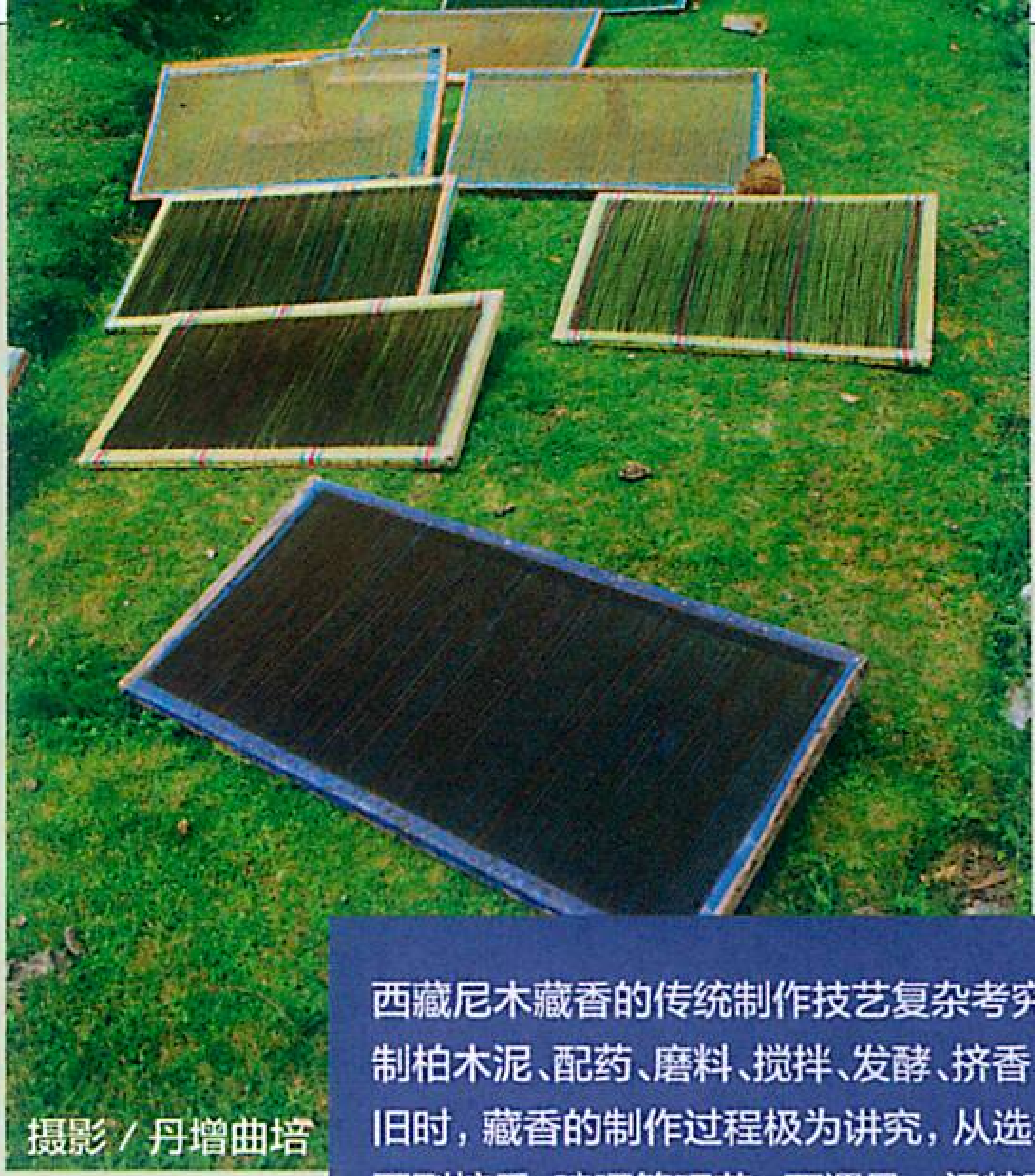
尼木县是藏香发源地

拉萨市尼木县吞巴乡位于拉萨以西140公里，海拔3730米，尼木藏香被誉为“雪域第一藏香”。这里是藏香发明者吞弥·桑布扎的故乡，也是生产藏香历史最悠久的地方。据资料记载，吐蕃时期，藏王松赞干布曾派出16名青年到天竺（古印度）学习佛法。吞弥·桑布扎学成归来，根据西藏的地域特点，把在天竺（古印度）所学的熏香技术进行改进，发明了藏香，并使用水磨制香。居住在吞曲河边的吞巴人世代使用水磨磨制木浆生产藏香，在河边形成了一条由250多座水磨组成的数公里长的水磨长廊。

传统制作藏香的原材料很多，一般是以柏树树干或榆树树干为主料，再以藏红花、麝香、白檀香、红檀香、紫檀香、水安息等几十种香料按适当比例配合主料搓揉而成。据了解，用于制作藏香的主料柏树干，并不生长在吞巴这样高海拔的地方，村民都要从400多公里外的林芝市巴宜区运树回来。制作藏香的部分辅料甚至要从内地或印度等国家引进，例如沉香、白檀香、红檀香和紫檀香只有中国岭南地区或越南、柬埔寨出产，黄檀香只有印度盛产；玫瑰以河南、河北等中

西藏丰富的药用植物资源为藏香的制作提供了物质基础

传统藏香的主要原料是柏木，除柏木之外，还需要多种香药，如藏红花、雪莲、甘松、檀香、沉香、丁香等。西藏的地理环境特殊，从藏东南的热带季雨林到藏北茫茫无际的草原，分布着能反映热带、亚热带、温带、寒带的植物种类，生长着药用植物近千种。不同配料的藏香具有不同的功效，有的能健胃，促进消化；有的能清心、宁神；能净化空气，增加身体抵抗力；还有的则可舒缓郁结情绪，提神醒脑。


摄影 / 丹增曲培

尼木藏香的制作过程要经过近10道复杂的工序

西藏尼木藏香的传统制作技艺复杂考究，大致可划分为木材浸泡、磨制柏木泥、配药、磨料、搅拌、发酵、挤香、晾晒、捆扎、包装等工艺流程。旧时，藏香的制作过程极为讲究，从选木材、浸泡木材到磨料、配药，再到挤香、晾晒等环节，可谓是一门特殊的学问。图为正在晾晒的藏香。不同配料的藏香，需要不同的晾晒方法，有的配料可以在阳光下晒，有的配料则只能阴干。这是由于藏香原料的配制过程中，有的配方水的比例较少，阴干可使香料更多，香味更纯正。

原地区为最好；冰片即龙脑香，盛产于马来西亚或印度尼西亚；伽楠香即质量上乘的沉香，只有越南出产……由此可见，自古西藏并不是一个封闭的地方，藏香是融合了藏文化、汉文化以及其他地域文化的产物。藏香中的原料具有药用功效，雪域高原氧气稀薄、寒湿较重，藏香具有行气、明目等功效。配方是制作藏香很重要的一个环节，各种原料的配比决定了藏香的香气和功效，尼木藏香的制作有一千多年的历史，形成了世代传承的配方。现在，尼木基本上成了藏香的代名词，县里几乎家家都擅长制香之术，现存藏香配方 40 多种。

藏香曾是富贵奢侈生活的象征

藏香自古是西藏特产，很多藏族人以制作、销售藏香为生，汉藏长期交往过程中，藏族人将藏香带到内地进行交易。宋代是一个为香疯狂的朝代，举国上下，人们从饮食起居、美容化妆到医药养生、宗教祭祀都离不开香。藏香也深受欢迎，当时的一个文人洪刍还赋予藏香一定的传奇色彩，称其是："因龙斗而生，若烧其一丸，兴大光明，细云覆上，味如甘露，七昼夜降其甘雨。"

到清代，西藏与内地往来频繁，藏香作为贡品进入皇宫，皇帝常以藏香馈赠给尊贵的大臣或客人。《续修云林寺志》载："庚戌年，恭逢高宗纯皇帝（乾隆）八旬寿诞，奉抚宪奏明，进京祝寿，敬礼无量寿佛仟，钦赐藏香、福字黄缎等物。"宫廷用藏香的风气在贵族豪门中逐渐扩散开来，藏香成了富贵奢侈生活的象征。每逢除夕，豪门富户都会彻夜焚烧藏香，其气味浓厚，集沉香、檀香、芸香、降真香的优点于一身，触鼻芬芳，属于香中之贵者。

藏香是藏族人生活中必不可少的物件。在他们心中，藏香是圣

洁之物，敬香的过程也很有讲究。晨起点灯敬香必须在起床净手之后，早茶早饭之前，意即把三宝永远摆在自身之前，彰显虔诚恭敬之意。点香之火也必洁净专用，不能取污浊之处的火苗，也不取炭火之类。同时，还要默诵“如茂盛檀香树般，供香永不断歇，为众生之利，请接纳这份供养”。随着时代发展，拥有悠久历史的藏香业在保留传统工艺的基础上，新一代藏香艺人不断融入创新元素，实现传统和现代生产方式的有机融合，细分市场定位，在传统礼佛香、功能香的基础上，发展养生香、文化香。藏香的芬芳飘的越来越远。

大拉萨 天府之城

藏医药

民族医药文化中的瑰宝

撰文

朗顿·罗布次仁

摄影

莉莉 等

从上个世纪80年代初开始，在一些大城市的医院里刮起了一阵“藏医药热”。很多在大医院求治无望的病人，纷纷将目光投向了青藏高原，一些疑难杂症竟然在藏医院奇迹般地得以治愈。这让藏医药的名声传遍了全国，求医问药者络绎不绝。

随着西藏旅游热的兴起，带些藏药作为礼物送给身体有不适的朋友或同事，逐渐成为大城市白领的一种时尚。一些藏药对治疗某类“办公室综合症”有奇效，比如治疗胃病的仁青常觉、调和气血的七十味珍珠丸……除了神奇的疗效，很多藏药是在寺庙里研发和制作的，宗教性又为其披上了一层神秘面纱。

藏医药在历史长河中形成自成一体的医药学体系

生活在雪域高原的藏族人，一直在适应高原恶劣的环境，并和疾病作斗争。公元前 3 世纪，藏族就有了“有毒必有药”的思想，当时虽然未形成完整的医学理论体系，但藏族人已经学会用酥油止血，用青稞糟来治疗外伤等简易的治疗方法。到了公元 7 世纪，松赞干布统一青藏高原，并不断邀请周边其他民族的医学专家来吐蕃治病救人。文成公主入藏，同时带入了唐朝的中医学。因此，藏医药是吸收了中医药和古印度医学等理论，并结合本民族文化，最终形成了独具特色、自成一体的民族医药学体系。

图为藏红花，学名（*Crocus sativus*）又称番红花、西红花，是一种鸢尾科番红花属多年生球根花卉，也是一味名贵的藏药材。不是所有的植物都可以入藏药，藏药是指在藏医学理论指导下用到的药用动物、植物以及矿物等，其中植物药占60%，矿物药和动物药各占20%，而且药物的所有原材料均为纯天然。这些都是长期生活在青藏高原的藏族人对本地药材有了充分的认知，在藏医理论中用到的药材。

“三因学说”是藏医药理论体系最基本、最独特的依据。藏医认为人体内存在三大因素：龙（指气、风）、赤巴（火）、培根（指黏液）；七大物质基础：饮食精微、血、肉、脂肪、骨、骨髓、精；三种秽物：大、小便及汗。三大因素又支配着七大物质基础及三种排泄物的运动变化，在一定条件下，上述三者保持着相互协调，维持着人体的正常生理活动。一旦身体内各物质失去平衡，人就会生病，保持

人体各物质平衡是藏医用药的重要法则。藏医通常将人清晨起床后的第一泡尿作为标本，在银碗中加以搅拌，根据尿液呈现出的颜色、泡沫、气味、漂浮物、沉淀物以及添加其他物质后的变化，来诊断疾病。

在藏医学理论指导下用到的药用动物、植物以及矿物等都可以被称为藏药材。藏药材分为植物药、矿物药和动物药三大类，其中植物药占60%，矿物药和动物药各占20%，而且药物的所有原材料均为纯天然。这些都是长期生活在青藏高原的藏族人对本地药材有了充分的认知，并在此基础上又吸收了外来医学中的经验知识后，在藏医理论中用到的药材。

很多人不自觉地会将藏药和中药做比较，对此西藏自治区藏医院

藏药材不只有植物 很多动物也入药

藏药材的入药方法很独特，一般是全草入药，整株药材采摘后直接阴干入药，加工时不能在阳光下暴晒。藏药材不只有植物，很多动物也入药。在由西藏、青海、四川、甘肃、云南、新疆等6省区合编的《藏药标准》中，藏药有统一的用药规范，共收载藏药227种，其中植物类197种、动物类17种、矿物类13种，主要有藏茴香、山莨菪、藏党参、藏紫草、水母雪莲花、唐古特、红景天、野牛心、紫草茸、紫胶虫等。左下图是生长在高山流石滩的塔黄，右上图是仅生长在青藏高原的冬虫夏草，也是藏药中的名贵药材。

藏医药研究院生药所副所长扎西次仁说："这二者之间没有可比性，因为二者分别有不同的医学理论作指导。中药是在阴阳理论的指导下，而藏药是在三因学说的理论指导下，所以两者即便是使用同样的药材，所依据的原理也是完全不一样的。"

摄影 / 牛洋

特殊生态环境造就药力充沛的藏药

藏医讲究药物的生长、性、味、效与五源（水、土、火、风、空），并讲究性、味、效在临床用药的理论基础。入藏药的植物一般生长在青藏高原海拔 3800 米的雪山之上，较少受到污染，药材的有效成分相对洁净。西藏的地理环境很特别，从藏东南的热带季雨林到藏北茫茫无际的草原，分布着热带、亚热带、温带、寒带的植物种类。而且大部分藏药材生长的环境阳光强、紫外线强、高寒缺氧、昼夜温差大、植物光合作用强，有利于干物质积累，这便造就了藏药材高活性、低污染、药力充沛的特性。

藏药材一般是在植物生长旺盛时采集，植物的药物有效成分含量高，入药时发挥药效能力更强。藏药材的入药方法也很独特，一般是全草入药，整株药材采摘后直接阴干入药，加工时不能在阳光下暴晒。

扎西次仁说："藏医的药用植物最讲究的是地域性，好的藏药材必须具备 7 个要素，即道地性、实时采集、产地加工处理、药材必须及时用、柔化处理、善制和配伍。在这 7 个要素中，道地性就体现了藏药的地域性。"目前，由西藏、青海、四川、甘肃、云南、新疆等 6 省区合编的《藏药标准》中，藏药已经有了统一的用药规范，共收载藏药 227 种，其中植物类 197 种、动物类 17 种、矿物类 13 种，主要有藏茴香、山莨菪、藏党参、藏紫草、水母雪莲花、唐古特、红景天、野牛心、紫草茸、紫胶虫等。

寺院是藏医药发展的重要场所。过去每位高僧活佛几乎都精通藏医药学，他们不仅能著书立说，还能亲自诊病、制药、开药。藏区的许多寺院都建有"曼巴扎仓"，也就是藏医药学院，寺院的佛堂里珍藏着大量的医药学著述。藏医药在寺院里通过严格的师徒方式传承下来，格鲁派的"曼巴扎仓"研制的名贵藏药"然纳桑培"（七十味珍珠丸）就是靠师徒相传而得以延续至今，并以它的疗效而久负盛名。寺院相对封闭的环境维持了藏医药发展的独立。藏药材的稀有以及在宗教环境中产生，使得藏医药在治疗之外更具有一份神秘感。

今年，在某购物网站上，一只价值380元的鸡吸引了大众的目光。这只鸡不足一斤重，肉质看起来和普通的家鸡相似，为何可以卖到几百元的高价？这只身价不菲的鸡是来自西藏拉萨的藏鸡。在海拔3658米的拉萨，氧气含量仅为平原地区的70%左右，大气压也低，初到拉萨的外地人，大都会有胸闷、气短和呼吸困难等缺氧症状。高原低氧的环境影响着人与动物的生存，经过长期的自然选择和人工选育，高原生物演化出独特的身体结构，藏鸡就是其中一员。它能够很好地适应高原的环境，是生活在高海拔生境的独特家禽品种。

藏鸡

雪域高原独特的家禽品种

撰文
朗顿·罗布次仁

供图
江苏支援拉萨前方指挥部

藏鸡是适应高原环境的独特地方品种

在藏族的各种文字资料中，有关藏鸡驯化历史的记载很少。据《巴协》记载，大约是公元815—857年，“……洛帝故（臣）以磐石堵门，在洞内呻吟许久，即后闻鸡叫”。说明大约1000多年前，西藏就已经饲养鸡了。

过去，一般藏族人没有吃鸡肉和鸡蛋的习惯，养鸡的主要目的是用公鸡报晓，用母鸡的鸡蛋作为贡品上交。藏族人大量养殖藏鸡，吃鸡和鸡蛋还是改革开放以后的事。家鸡的祖先是红色原鸡，从分类上讲，红色原鸡是雉科原鸡属的成员。科学家发现藏鸡是由红色原鸡演化而来。至于第一批红色原鸡如何到达青藏高原，学术界并没有研究。

来到高原的红色原鸡，不断适应低氧的环境，从外形到机体都发生了改变。经过长期自然选择和人工驯养，藏鸡成为了世界上在高海拔生活历史最久的鸡种。藏鸡主要分布在青藏高原海拔2200—4100米的半农半牧区，包括西藏的拉萨、山南、林芝、昌都、日喀则、那曲和阿里等地区。另外，青海、云南、四川等地也有少量分布。藏区的生产方式有一定的特殊性，根据地理环境和自然气候的差异，藏区主要分为：农区、牧区和半农半牧区三种。藏鸡的养殖，全部分布在农区和半农半牧区。

藏鸡从报晓到肉用经历了一个漫长的过程

藏鸡现在是藏族人饲养最多的家禽，但藏族人吃鸡、鸡蛋却是经历了一个漫长的过程。早年间，藏族妇女生育后，会将藏鸡作为补品吃一只。有人得了重病，也会炖只藏鸡补身子。后来，生活条件好了，偶尔吃藏鸡来改善伙食。在农村，人们到农田里干活，总要煮几

藏鸡是青藏高原为数不多的家禽品种之一

在西藏，高原低氧环境影响着人与动物的生存和发展。但有许多长期在高原上生活的动物，演化出独特的身体结构，能够很好地适应高海拔恶劣的环境。藏鸡就是其中的一员，也是高原为数不多的家禽品种之一。藏鸡肉好吃，要归功于藏鸡的饲养方式。由于藏鸡性子野，喜欢登高和飞翔，基本上都是放养的。藏鸡吃的都是昆虫、草等纯天然的食物，加上觅食的过程中运动量大，消耗了大量的多余脂肪，因此藏鸡肉脂肪含量低、蛋白质含量高。

个藏鸡蛋带上。午饭时，大家围坐在一起，把各自带来的各种食物摆开，煮藏鸡蛋基本上是必不可少的。

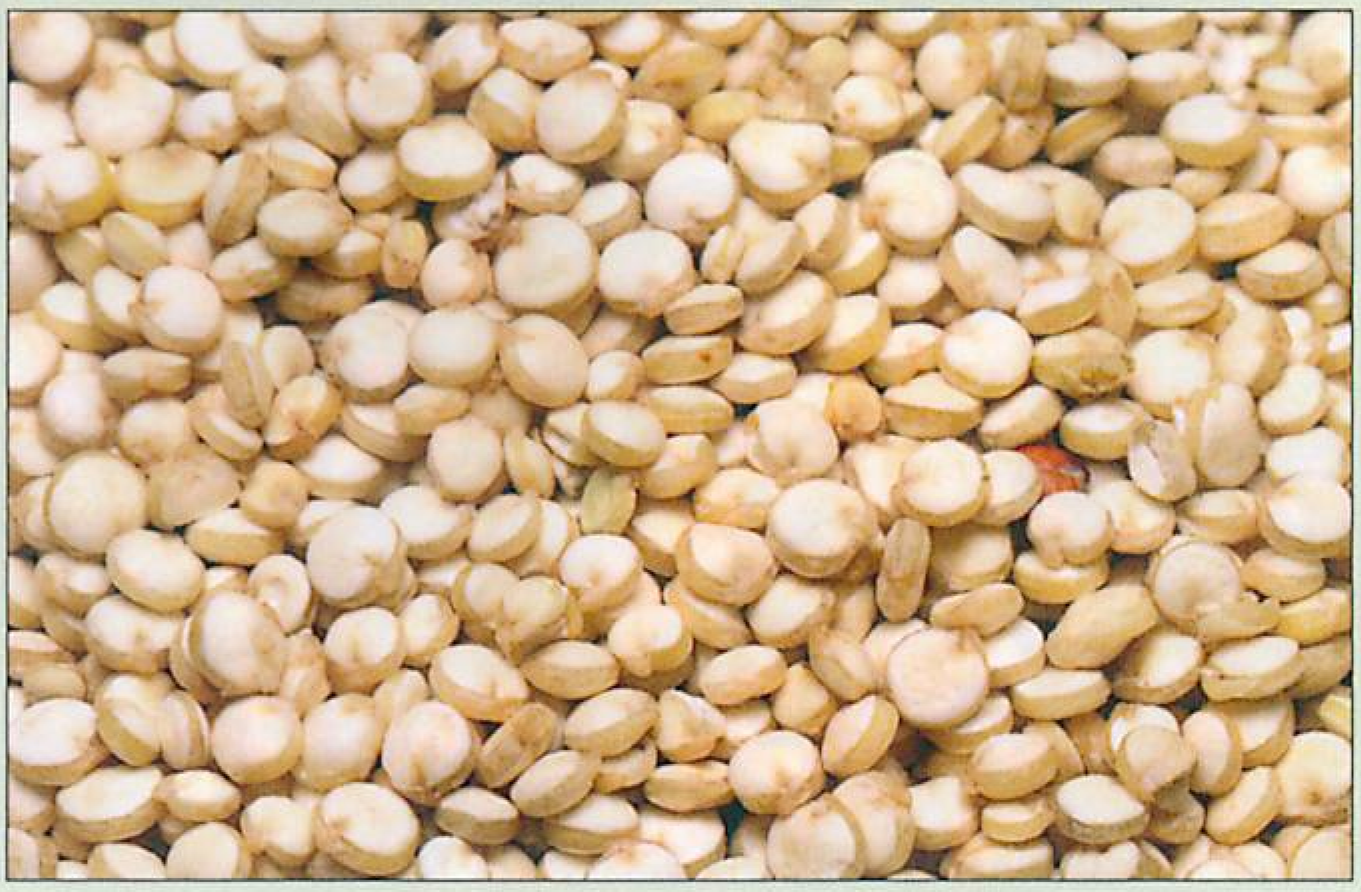
藏鸡肉也非常好吃，这要归功于藏鸡的饲养方式。由于藏鸡性子野，喜欢登高和飞翔，基本上都是放养的。在西藏的农区，常常会见到这样的场景：一只公鸡带领着一群母鸡和几只幼鸡，在田垄地头或树林草地间悠哉觅食。藏鸡吃的都是昆虫、草等纯天然的食物，加上觅食的过程中运动量大，消耗了大量的多余脂肪。藏鸡没有专门的鸡舍，基本上跟奶牛混养。藏区的牛棚都有房顶，牛棚的房梁上搭一个类似秋千的架子，那便是藏鸡站着睡觉的地方，它们站在架子上睡觉。

过去，藏族人养鸡的主要功用是报晓，早晨根据鸡叫来确定是什么时辰，该去干什么。一般鸡叫都很准时，所以藏族人对鸡叫特别注意。据说，如果鸡叫出现在前半夜，会被视作不吉利的事，发生这种情况，要当即杀掉乱叫的鸡才能消灾。在藏文化中，最知名的鸡还是桑耶寺壁画上的白公鸡。在桑耶寺进门口的壁画上，有一只白色公鸡，仓央嘉措曾为桑耶寺的白公鸡写下了这样的诗句：“桑耶白色圣鸡，莫要太早打鸣，衷肠互倾的恋人，还有未诉的情话。”现在，朝佛的人走到桑耶寺还要特地拜一拜桑耶寺的白色公鸡。

在市场经济的大潮里，藏鸡养殖也成为西藏的一大特色产业，很多农户把养殖藏鸡作为脱贫致富的手段，满足了拉萨市民吃鸡肉和鸡蛋的要求，部分藏鸡的加工食品和藏鸡蛋还销往内地省市，在内地市场内也很受欢迎。一只 380 元的藏鸡可能有炒作的嫌疑，但藏鸡和藏鸡蛋正以自身独特的优势，得到越来越多人的青睐。

藜米
漂洋过海来这里

撰文
李海霞



今年2月27日是藏历新年，这一天藏族人家里都要准备琪玛盒，里面装满酥油拌成的糌粑、炒麦粒等食品，还要插上五色麦，也就是被染成不同颜色的青稞穗，祈盼来年大丰收。在西藏，青稞是与人们生活不可分离的一部分，因此被视为“生命的粮食”。同样的，在地球的另一端也有这样一种食物，它养育了一个民族，被誉为“粮食之母”。如今，它漂洋过海，在西藏的土地上安家落户了——它就是藜米（又称藜麦）。

西藏成为世界上最早引进种植藜米的地方

提起藜米，很多人都感觉陌生，这种原产于南美洲安第斯山区的作物，是印加土著居民的传统食物。更鲜为人知的是，这种作物与我国有一段特殊的渊源。1985年，十世班禅访问玻利维亚时，该国领导人将藜米当作国礼送给班禅。我国因此是世界上最早从南美洲引进并种植藜米的国家之一，最先种植的地方就是西藏。

贡布扎西是西藏农牧学院的教授，主要研究高原作物遗传资源。1987年，他无意中接触到藜米种子，并在农牧学院尝试小面积种植。当时藜米对中国人而言还属于一种全新的作物，所以在汉语里并没有这个词，贡布扎西根据其原产地与分类的属名，将其命名为“南美藜米”，也有人按英文名 quinoa 的发音，称其为昆诺阿藜，还有人称其为藜麦。贡布扎西说：“藜米是比较恰当的名称，从分类上讲，它是藜科植物，且籽粒成分中不含麦麸质，更接近稻米的成分，而非麦类。”

其实藜科植物对我们来说并不陌生，它们中的很多植物都是我们经常食用的蔬菜，比如藜科的代表作物是菠菜和甜菜，看起来藜米更应该称作藜菜，但藜米是藜科植物中唯一一种介于谷物和蔬菜之间的粮食作物。藜米的种子可当作谷物食用，叶子和秆可当作蔬菜食用。

藜米起源于南美洲高海拔地区，原产地从智利南部到玻利维亚北部，平均海拔都在3000米—4000米之间，是一种典型的高寒作物。漂洋过海来到西藏，藜米很适应这里的环境。西藏农牧学院的研究员旺姆主要致力于农业微生物研究，她说："虽然藜米的原产地地处热带，但它却是一种典型的高寒作物，喜欢冷凉干燥的环境，而且适应性很广，对于土壤的要求也并不严苛，在沙性或碱性土壤里都可正常生长。现在中国很多地方都在推广种植藜米，比如山西、吉林，但藜米最早落户的地方是西藏。相对于低海拔的地理环境，藜米更适合在西藏种植。藜米在西藏的生长周期长，干物质的积累多，品质更高。"

藜米能满足人类对全部营养物质的获取

近几年，一种原产于南美洲的粮食作物开始在西藏的土地上安家落户了。由于其独特的物质成分，它的市场销售价格每斤高达百元。这种粮食作物就是藜米。藜米的学名是*Chenopodium quinoa Will*，也被称为藜麦，原产于南美洲安第斯山区，是印加土著居民主要的传统食物，被印加人称为"粮食之母"。由于藜米营养价值高，被联合国粮农组织推广为21世纪最有发展潜力的粮食作物。藜米的蛋白质含量高达18%，而小麦的蛋白质含量为11%，玉米为10%，大米为8%。不仅如此，它还含有约20种氨基酸，其中赖氨酸和蛋氨酸的比例也高于谷类和豆类，这些成分对人体的骨骼生长起着重要的作用。

藜米到底哪里好？

2013年，联合国粮农组织推广藜米是21世纪最有发展潜力的粮食作物，并将那一年定为"世界藜米年"。以一种作物来命名一个年份这还是首例，充分体现了人类对这种作物种植潜质的期待，并希望其在解决粮食危机方面发挥作用。到底藜米富含哪些物质、有哪些价值，让人类对其寄予如此厚望？

据美国得克萨斯州农业机械大学最近提出的一项研究报告，藜米

虽然原产地在南美洲藜米却很适应青藏高原的环境

藜米在原产地主要分布于南美洲的玻利维亚、厄瓜多尔和秘鲁，平均海拔都在3000米—4000米之间，具有耐寒、耐旱、耐瘠薄、耐盐碱等特性，是一种典型的高寒作物。现在中国很多地方都在推广种植藜米，比如山西、吉林，但藜米最早落户的地方是西藏。相对于低海拔的地理环境，藜米更适合在西藏种植。藜米在西藏的生长周期长，干物质的积累多，品质更高。

的食用价值高于其他谷物，蛋白质含量高达18%，而小麦的蛋白质含量为11%，玉米为10%，大米为8%。不仅如此，它还含有约20种氨基酸，其中赖氨酸和蛋氨酸的比例也高于谷类和豆类，这些成分对人体的骨骼生长起着重要的作用。

食用方式也很多样，藜米可以像米一样蒸制、煮粥，磨成粉做面包、糕饼，还可以酿酒、加工成植物奶油和浆汁类饮料，嫩茎叶可以当蔬菜食用，茎秆用作畜禽饲料。

简单地说，藜米就是粮食作物中的“全能选手”，如果用一种食物来满足人类营养物质的获取，那么藜米是所有作物中最好的选择。因此专家认为它将是青藏高原最有种植潜力的作物。旺姆说：“我们已经杂交培育出几个非常适应西藏农业生产和气候条件的藜米品种，在营养品质研究方面也做了改进，相信在不久的将来，藜米会成为青藏高原上的主要粮食作物之一。”成熟后的藜米种子不大，通常直径2到3毫米，颜色很多样，有白、黄、红、紫、黑等。吃过藜米的人

会发现它有一股淡淡的苦味，口感不太好。那是因为藜米的表皮中含有一种叫“皂甙”的物质，不过这层表皮很薄，稍微清洗就能将这层物质洗掉。其实皂甙对改善人体血液循环、降低血脂等都有很好的效果，而且还有抗氧化的作用，针对当前对世人日益增多的“富贵病”有极好的辅助疗效。

藜米的营养价值被越来越多的人了解，其市场需求也开始大增，而且价格也一路飙升。西藏引种藜米已经有20多年的历史，事实证明藜米对于高原的环境条件具有极好的适应性，无论是生产性能还是营养品质都可与其原产地相媲美。

2016年，拉萨市开始陆续在6个粮食主产区进行播种，总种植面积达1064亩。贡布扎西说：“藜米全身是宝，种子中的营养成分均衡，不光对藏族人人体有益，也可以满足内地人对营养物质的需要，而且秆和叶子是很好的饲料。我想人们将会认识到它的价值，它会成为人们餐桌上常见的粮食作物。”

责任编辑／康静
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

春日桃花
灼灼其华

拉萨市是一座花的城市，从3月至10月各种花卉相继盛开，争奇斗艳：古寺庙周边有古树桃花；拉萨金珠西路、罗布林卡路、色拉路等路段可以看到丁香、樱花、月季、红叶李等；在堆龙德庆区香雄美朵、曲水县、尼木县等都能看到万亩花海；格桑花在拉萨更是随处可见。
摄影／王宁

四季皆备 四时皆美

许多旅游者都是趁着夏季到拉萨游玩的，一是因为，许多人传言拉萨的风景在夏天最美，其他季节都乏善可陈；二是因为，更多的人认为居于雪域高原之上的拉萨，气候条件较为严酷，一年当中就仅有夏季的几个月适合外人进入，其他时间最好对它敬而远之。但实际情况真的如此吗？

撰文
索穷　姜爽

春日何处赏桃花

2月12日，微信圈里我的一位朋友晒出一张照片："宇拓路杏花都开了，林芝桃花还会远吗？"

和人类比起来，植物对季节的变化更为敏感。不只是宇拓路上初绽的杏花，宗角禄康公园古老的左旋柳也感受到春的气息绽放了新芽，再然后就是桃花盛大的花事了。

近年来，西藏林芝的桃花美名远播，吸引了无数游客蜂拥而至。但你是否知道，在拉萨也有着云蒸霞蔚的桃花美景呢？

距离拉萨市中心仅7公里的城关区娘热沟，有"十里桃花溪"。身处其中，只见山间溪水湍急，池畔桃花盛开，远处雪峰巍峨。桃林面积虽不够广阔，但别有一份恬静、灵性之美。

在曲水县茶巴拉乡还有一座"桃花村"，村子真正的名字叫色麦村，位于深山峡谷之中。每年春季，当青稞返青的时候，在中尼公路、拉日铁路边上，沿着山涧水沟，错落开放的桃花灿若云霞，映衬着雅鲁藏布江碧绿的江水，青山绿水间"白白与红红，别是东风情味"。村民们邀请我等到桃子成熟时一定要再来一趟，与林芝的野桃相比，这里的野桃个大、汁多、肉软，做成的桃干更好吃。

拉萨柳梧新区的达东村，这两年也声名渐起，以堪称塞外江南的田园风光、千年古寺以及传说仓央嘉措曾借宿过的古老庄园而闻名。今年村里又引种了6000多株丽江雪桃，可以想象，当桃花盛开的时候，这座充满了传奇色彩的古村又会绽放出怎样的缱绻绮丽来。

夏日达东村 在绿草鲜花中徜徉

夏日是过林卡（郊游）的好时节，在拉萨周边众多传统林卡胜地之外，达东村成了这两年的后起之秀（左 供图／江苏支援拉萨前方指挥部）。这个位于堆龙德庆区的古村落，以西藏保护最完整的藏族古村落之一而著称。夏日的达东村，草木葱茏，景色秀丽，最令人瞩目的是那大片大片的油菜花——因为这里气候特殊，油菜花要到夏季才开放（上 摄影／阿旺洛桑）。

背景知识

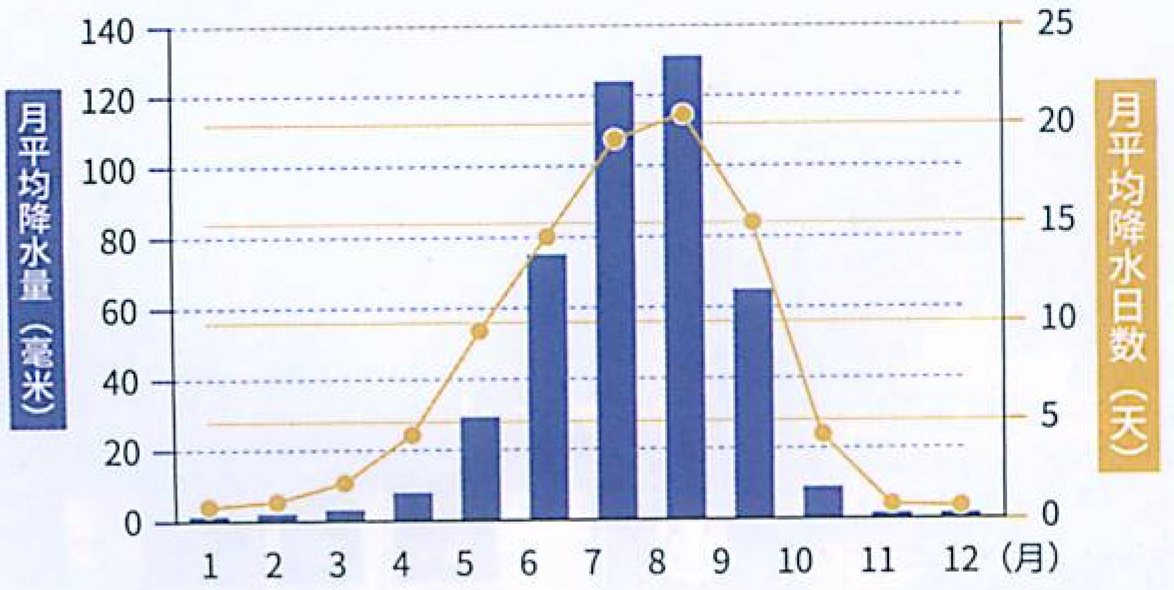
拉萨有四季吗？

根据我国现在通行的四季气温划分标准——连续5天平均气温稳定超过22℃算入夏，连续5天平均温度低于10℃为入冬，10℃—22℃度之间为春秋，拉萨似乎应该属于“长冬无夏，春秋相连”的四季类型，但实际情况确实如此吗？

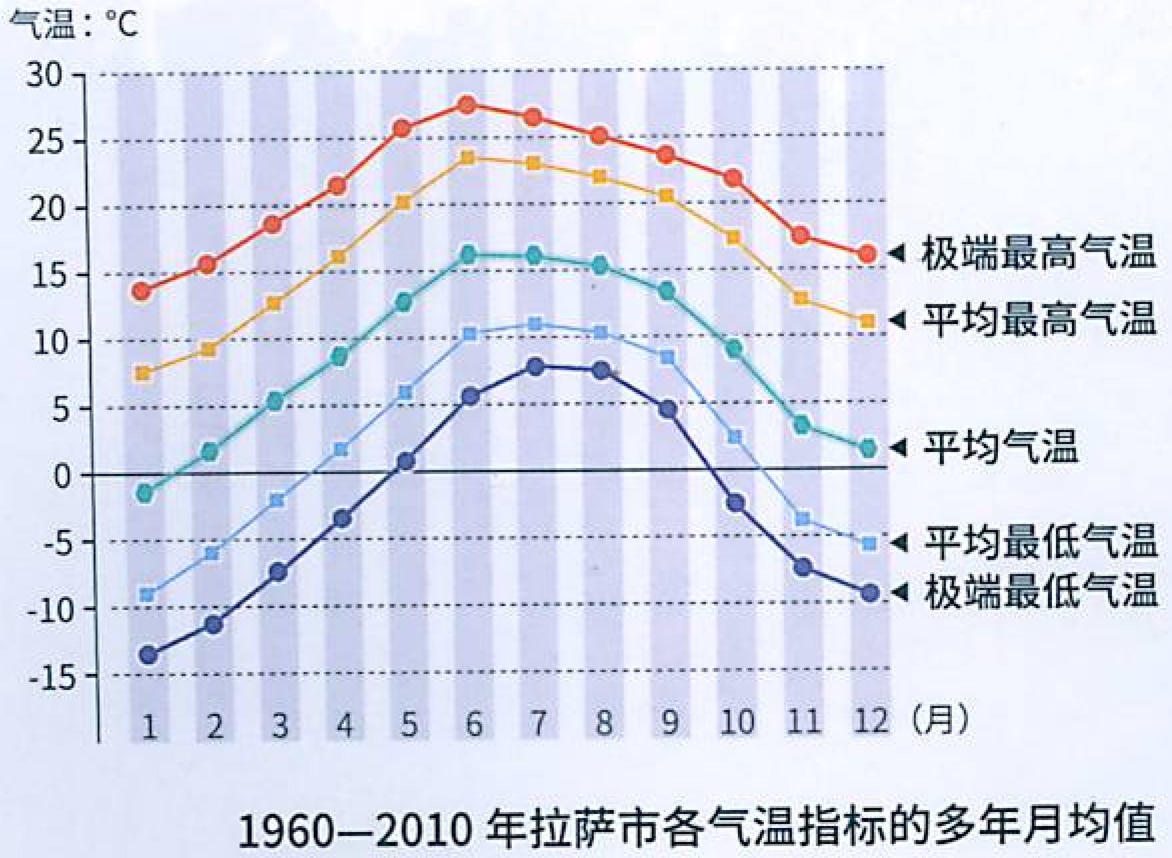
在流传了千百年的藏族传统历法“藏历”中，一年之中是有着明确的季节划分的。藏历学家贡嘎仁增说：“我们西藏天文历算研究所每年发行的藏历历书是以四季为年的，以2017年（藏历火鸡年）为例，藏历三月十一日（公历5月6日）夏始，藏历六月十五日（公历8月7日）秋始，藏历九月十八日（公历11月7日）冬始，藏历十二月十九日（公历2018年2月4日）春始。”他还补充道，在西藏民间还有六季（春、后春、夏、秋、冬、后冬）或五季（冬、春、春夏之交、夏、秋）的季节划分法，这是因为西藏地域辽阔、气象条件千差万别，每个地方的人都根据自己长期的生活经验，观察物候变化，形成了对季节的独特认识。

从现代科学的角度来讲，许多学者也对现在我国通行的四季划分标准，是否适用于西藏提出了疑问。

我国现行这套四季划分标准，来源于气象学家张宝堃在1934年《地理学报》创刊号上发表的文章《中国四季之分配》，但在张宝堃制定四季划分标准之时，以及其后的很长一段时间内，我国西部地区特别是西藏的气象资料是缺乏的，可以说张氏标准的立足点其实是在我国东部。原西藏自治区农科所（现西藏自治区农牧科学院）的学者郝文俊认为西藏由于地处高原，套用内地的季节概念未必准确，应该结合气象、水文、景观（包括物候）的变化、农牧业生产活动和群众历史习惯，以冷暖为主导因素，决定划分四季的指标。他提出的西藏四季标准为：以日平均气温≥12℃为夏季，≤0℃为冬季，0℃到12℃之间为春秋。



1960—2010年拉萨市月均降水量及降水日数比较

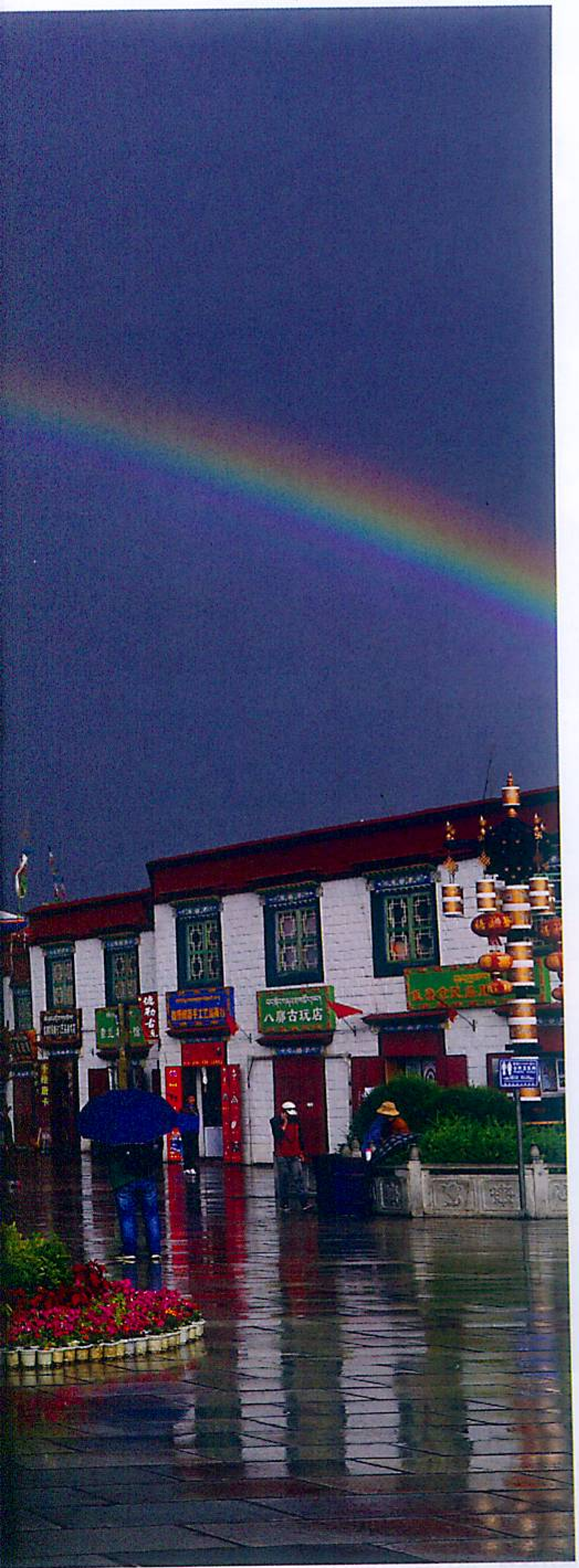


1960—2010年拉萨市各气温指标的多年月均值

中国科学院寒区旱区环境与工程研究所汤懋苍认为，张氏标准是用日平均气温来作为划分依据的，但根据戴加洗主编的《青藏高原气候》一书统计数据可知，高原地区一日内的最高气温与最低气温之差比东部同纬度平原地区要大，日平均气温相等时，高原地区的最高气温比东部同纬度地区要高约3.8℃。而且高原地区太阳总辐射量比同纬度平原要多近一倍，这就使高原植物在相同温度条件下长得比东部平原要好，所以在高原上划分四季，应当把张氏标准的温度适当调低。最终他划定的高原季节划分标准为：高于17℃为夏季，低于5℃为冬季，5—17℃之间为春季和秋季。汤懋苍还统计整理了最近40年来的气象观测资料，标定拉萨四季开始的平均日期为：春始日3月3日，夏始日5月31日，秋始日7月29日，冬始日11月1日。

拉萨夜雨
洗出清凉一夏

拉萨的夏季和雨季一起到来——白日里碧空万里，到夜间降雨纷纷，高原河谷的特殊地形造就了这种独特的气候现象。频繁的降雨减轻了夏日的炎热，增加了空气中的湿度，净化了空气，使拉萨的夏天变得更加温润怡人。摄影 / 扎西平措



在清凉的夏日里过林卡

夏季是拉萨一年里最好的季节，也是游客们最爱的季节，八廓街上的游客比本地转经的人还多，这也导致为购买一张布达拉宫的门票，你可能需要排上几个小时的长队。

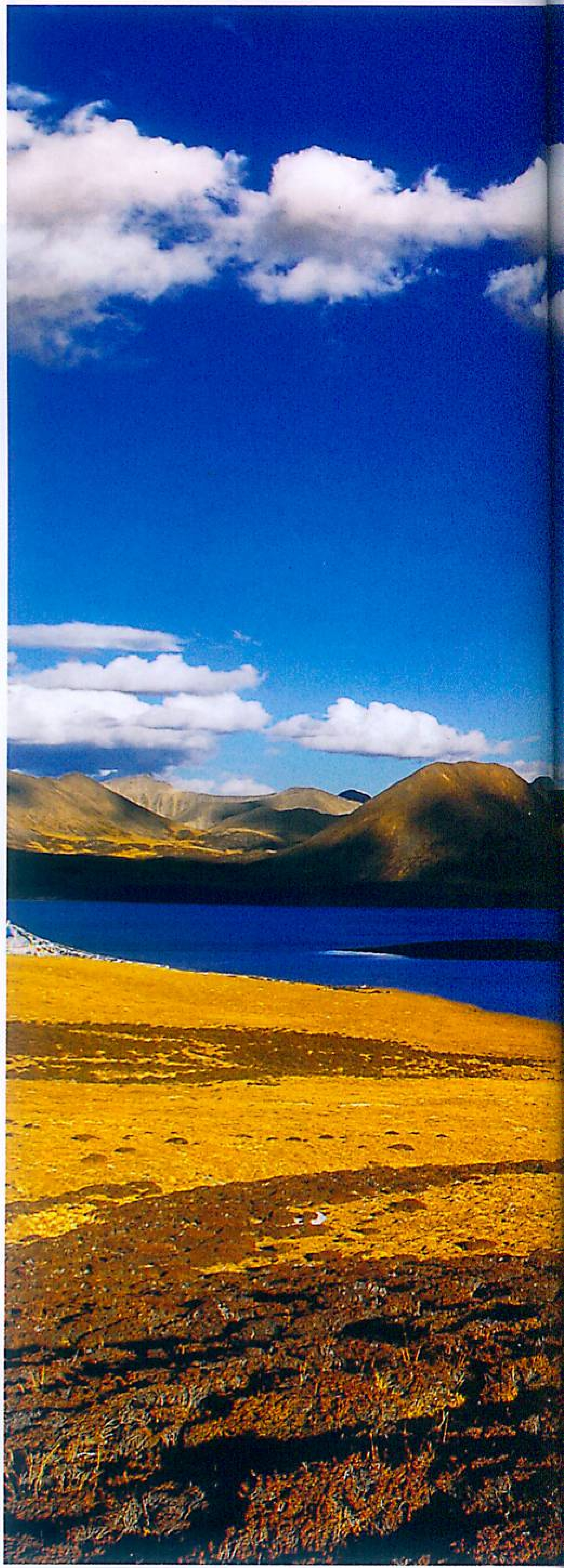
对拉萨本地人来说，夏季最好的活动莫过于过林卡，即郊游。不论是城里的罗布林卡，还是稍远一些的哲蚌寺、色拉寺附近的林地里，或是更远些郊区的树林中、草地上、河水边，到处都是休憩、嬉戏、尽情玩乐的人群。现在，拉萨地区日益通达的交通大大方便了人们的出行，一些拉萨市民还会驱车赶往周边的区县过林卡。比如去堆龙德庆区香雄梅朵，徜徉万亩花海；去曲水县俊巴村，体验西藏独一无二的渔村生活；去尼木吞巴，在树林里闲坐半日，看河道里流水推动水磨不停打磨着柏木段——磨出的柏木泥巴即是制作藏香的基本原料……当你加入过林卡的人群时，你会发现周围的一切都令人沉醉，惬意悠闲的氛围，欢乐自在的人群，脚下草色青青的大地，头顶上蓝得不可思议的天、悠悠的云，还有那热烈的骄阳。

拉萨的夏天，虽然骄阳高照，但并不会让人有炎热之感。夏季在拉萨绝无袒胸露怀的人，有气象记载的拉萨日最高气温不过30.4℃，是不够让你做出“不雅举动”的。气象学者说：高原上虽然日照强，可是因为空气污染少、空气透明度高，温室效应弱，热能可以很快散发出去，所以气温高不到哪儿去。

虽然夏季是拉萨的雨季，但白天很少下雨，雨一般都下在晚上。如果以一天中的8时到20时为白天，20时至8时为夜晚，拉萨夏季的夜雨量占日总雨量的比例高达80%以上！人们早就注意到了这种现象，有人写了《拉萨夜雨》的歌到处传唱，有人为夜雨附会出种种神迹和传说。从科学角度来看，拉萨夜雨是太阳辐射和地形相互作用的结果：拉萨位于拉萨河河谷底部，四周是高差很大的山坡，白天山坡接受的太阳辐射比谷底多，气温比谷底高；太阳落山后山坡散热快，气温比谷底低，这就形成了白天从谷底升向高坡，夜间从高坡降向谷底的气流。暖湿的谷底气流上升时，气温会降低，水汽会发生凝结，成云致雨，但这个过程需要一段时间的酝酿，所以雨要到晚上才降得下来。而夜雨之后，天空中的水分又全都以雨的形式落下来了，于是第二天又是名副其实的碧空如洗、万里无云、艳阳高照。

思金拉错的美与神奇

思金拉错位于拉萨市墨竹工卡县日多乡东南、山南市桑日县增期乡以北的交界地区，最适宜游览的时间是夏秋季节。特别是秋季，山麓的天然牧场换上了金色的草毯，一汪湖水犹如聚宝盆般嵌在群山之中。据说在过去每逢藏历六月十五日，历代班禅、达赖喇嘛以及直贡活佛都要来到思金拉错祭拜，向湖中投入许多金银财宝以报答神湖的恩赐。摄影 / 谢罡



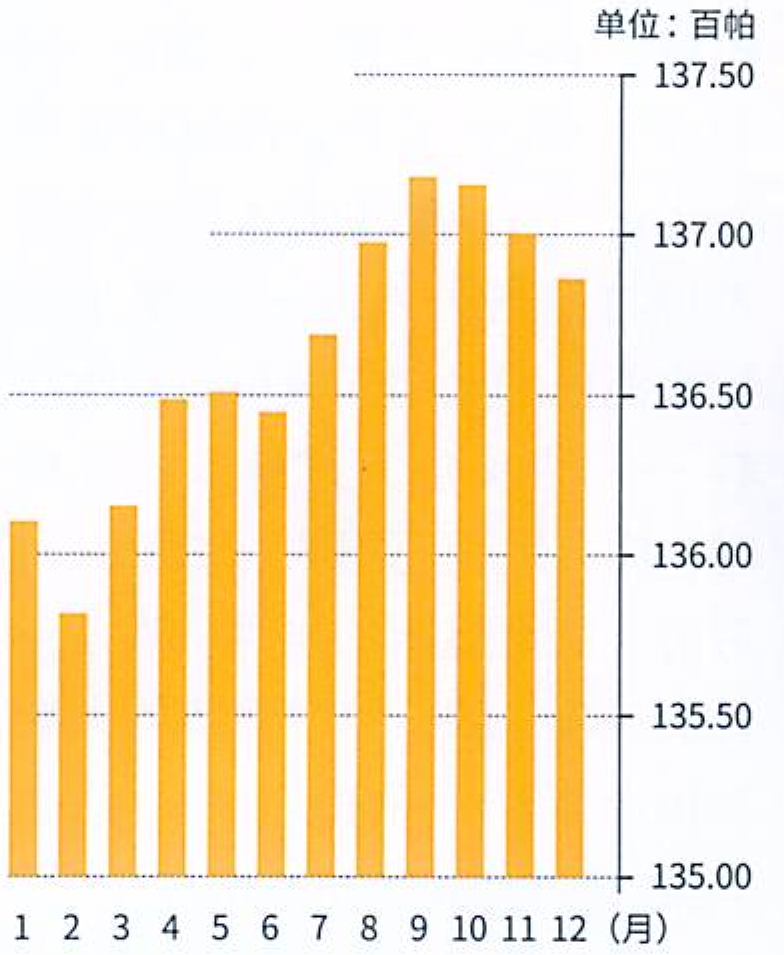
秋天总是和收获挂钩

拉萨的秋开始于何时呢？抛开各种天文、气象因素不谈，只从个人感受来看，我的答案是望果节。望果节的日子不固定，各乡根据自己情况来定，在庄稼成熟以后、开镰收割的前两三天举行。

堆龙德庆区的望果节，在2010年申报为自治区级非物质文化遗产，但这项非遗却没有具体的传承人，人们依旧和千百年来一样，每个村自发地推举几位组织者，然后就全体投入到这个快乐的节日中。转田地、祭神灵、祈丰收，之后节日的主调就转变为痛快地玩乐，因为大家都知道，在这几天的狂欢后，紧张的秋收就要开始了。

此时，农田里是充满希望的黄熟的颜色，原野里也渐渐披上金色的草毯，间或点缀着一些仍在怒放的野花，树木们不愿花儿独占艳色，纷纷改变了叶片的色彩，浓浓淡淡的黄、深深浅浅的红，在秋风中斑斓绚丽。

从日喀则或贡嘎机场到拉萨的路上，总能看见拉萨河边成片的金色树林，天蓝、水绿、树叶金黄，构成了一幅静谧宁和的秋景图。而在距拉萨市区100公里之外墨竹工卡县的思金拉错，你则更能领会高原秋色的苍茫大气：群山环绕，碧水如镜，湖畔的草甸仿佛金丝编成的绒毯，垒在湖边的玛尼堆和飘扬的经幡，又为这里增加了一份神圣。思金拉错也是著名的“财神湖”，传说这里居住着墨竹思金龙王，它把金银财宝撒满湖泊周边的山川，又用各种名贵药材、奇花异木、飞禽走兽点缀其间。有人说如果在深秋时节前往这里，在下午某个时刻在湖边静坐，运气好的话，你会听见从湖底传来的奇异“灵音”。



1960—2010 年拉萨市月均氧分压

拉萨全年大气压强介于648—656百帕，氧分压在135—138百帕，空气含氧量最高值出现在夏末与秋季（8—11月），而冬季与早春时节（1—3月）空气含氧量出现最低值。但总体来说，月度氧分压变化幅度并没有一般人想象的那么大。

小贴士

冬游拉萨

2011 年，西藏被国际某著名媒体评为“ 亚洲最佳冬季旅游目的地 ”。评语说在冬天到拉萨之后，“布达拉宫里没有了夏日的拥挤，阴冷的走廊和阳光下的小道只属于你一人 。在郊外的寺庙如哲蚌寺和色拉寺，你也不需要排队等候”。这种安静又美好的感觉，很宁静 。

冬游拉萨，旨在颠覆大家对冬天游西藏的顾虑 。告知冬天的拉萨究竟是怎样的，它有阳光，它有最纯粹的拉萨老生活，它有冬日狂欢，它还可以近距离地观鸟 …… 这些才是拉萨冬日的真相 。

通过漫行阳光之旅、老城时光扫描、夜晚观星、冬日狂欢、冬季观鸟等，在拉萨河、甜茶馆、布达拉宫、大昭寺等体验拉萨冬日阳光。

探访拉萨最美的阳光庭院，庭院文化是拉萨一道独特的风景线 。

拉萨河畔，拉鲁湿地，澎波河谷，纳木错湖边，那些从藏北草原迁徙越冬的高原精灵，只有冬天来拉萨，你才能一睹它们的芳容 。在拉萨城郊的湿地边，也可观赏到迁徙而来的鸟儿们 。

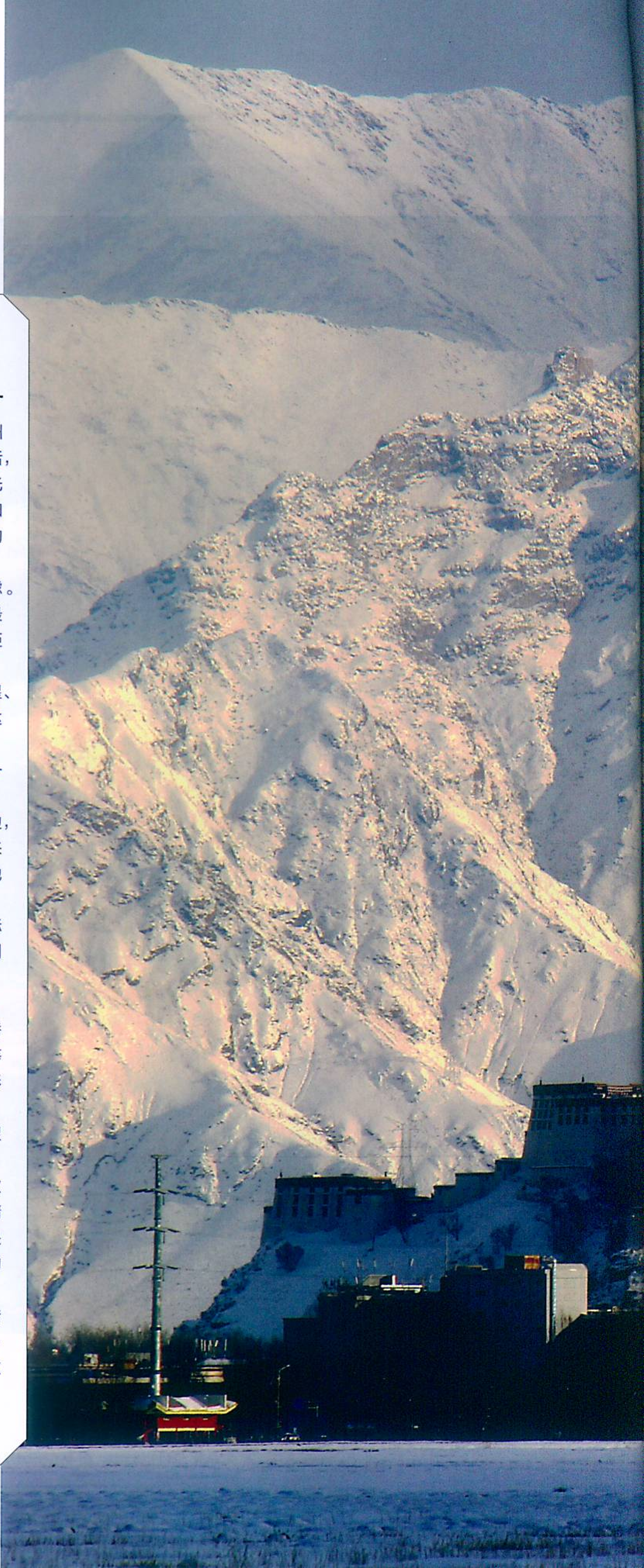
拉萨的甜茶馆绝对算得上是凸显老城生活的标志之一，甜茶馆是拉萨本地人，特别是老人们特别喜欢去的地方，浓缩着拉萨老城的市井百态 。

享受手工之旅，也是冬游西藏非常独特的选择：在吞巴乡看水车循环，赏吞巴藏香制成；在姐德秀镇观邦典纺织过程；还有观普松雕版、雪拉藏纸等独一无二的手工艺传承制作，都注定这是一趟精彩纷呈的手工之旅 。

在离天最近的地方，冬日晴朗的夜空下，仰望星空，也是独一无二的拉萨体验 。

躺在露天的德仲温泉池里看星星，又将是一次值得回味的旅程 。星空裸露，抬头仰望天空，眼睛里铺满群星，四周空气清冽，身边热气蒸腾，这是一场让身体和眼睛都颇为享受的盛宴 。值得体验的温泉有：羊八井温泉、邱桑温泉、日多温泉等 。

进入 10 月以后，将陆陆续续迎来许多重要的传统节日和宗教活动，仙女节、燃灯日、藏历新年 …… 每一个传统节日都有不同的风俗和玩法，对于喜欢人文之旅的游客，是绝佳的体验 。



雪霁初晴的布达拉宫

拉萨的冬天并不像许多人想象中那样寒冷，最冷月1月的平均气温比北京还要高3—4℃，而且总体来说气候比较干燥，降雪并不算多。而一旦降下雪来，拉萨的“美貌度”更会大幅度提升，图为庄严肃穆的布达拉宫，在皑皑白雪的映衬下，显得格外圣洁纯净。

摄影／扎西平措

喝甜茶、晒太阳
体味拉萨
最安逸的冬季

冬日的拉萨，少了一些大量游客涌入带来的喧嚣热闹，更多的却是一份日常生活的舒适和安详。喝甜茶、晒太阳，是冬日里人们最爱的活动，沐浴在阳光下，自在地发呆、放空自我，或找一家甜茶馆，喝一杯暖暖的甜茶，你会深深体味到万丈红尘的柔软与温暖。摄影 / 陈志文

冬天的太阳是有主人的

与许多人想象中的严寒冷酷恰恰相反，拉萨冬天的气温并不很低，历史纪录极端最低气温为−16.5℃，最冷月1月的平均气温比北京还要高3—4℃。人们对拉萨的另一个误解是，拉萨冬季含氧量与其他季节相差很大。实际上，以1960—2010年的观测数据来看，月均氧分压最低值出现在2月，最高值出现在9月，二者相差不超过2个氧分压。

在冬季，大大小小的节日与民俗活动纷纷上演，一些不太出名的小节日，新奇有趣，也颇具文化内涵。比如，白拉姆“仙女节”，当天女性可以向男性索要钱财，男性不管多少总要给一些；大昭寺内大家会向吉祥天母像抛哈达。实际上，这个节日是为了祭拜吉祥天母，她特别地护佑拉萨的妇女和儿童。

还有人将喝甜茶、晒太阳，视为冬日在拉萨不可错过的特色体验，而我却觉得这更像是一种生活日常，每天都不可或缺。游客心中口碑极佳的光明、港琼、仓姑寺等大茶馆，藏族同胞们也都爱去，一天里从早到晚，人流不息。

至于晒太阳呢，在冬日拉萨可是一件正经事，并不算虚度时光。站在阳光下，你可以感到一边脸颊晒到阳光的地方微微发热发烫，而浸在阴影中的另一侧脸，却被风吹拂得一阵冰凉，冷热交加下，一阵轻微的战栗流过全身，这就是令人难以忘怀的拉萨冬天里的“日光之吻”了。

一家甜茶馆的庭院里，一位年轻游客挡住一位藏族老人的太阳，老人一边冲着年轻人“哦咧！哦咧！”地叫着，一边指着身边的长椅：“冬天的尼玛（太阳）有主人呢，有主人呢！”游客很抱歉地挪了下身体，准备走开，老人又笑着使劲摇头：“不是不是！我是让你坐下来晒太阳！一起享受嘛！”

冬季的拉萨，在户外有暖阳的陪伴，在室内也一样温暖如春——过去拉萨的房屋里是不安装暖气的，从“暖入户”工程实施以来，全市建成区已经基本覆盖，通过适应高海拔、低气压条件的特殊材料制成的通暖管道，以及安装在每家每户的壁挂炉，曾经让冬天到拉萨来的外地人困扰的室内寒冷问题，已经成了过去式。

责任编辑 / 张璇
图片编辑 / 王彤
版式设计 / 介彬
地图编辑 / 陈云

希望之城

以希望连接传统与未来

编者按

在拉萨，传统文化得到了继承和留存，未来发展也没有止步不前：拉萨老城风采依旧，在老城外围，一座兼具地域特色、民族风貌、时代特征的新城正在崛起，传统文化在以人为尺度的细节中展现着自己的魅力，时尚的生活方式和文化也充满了勃勃生机；在拉萨周边，铁路、公路不断延伸，当年文成公主入藏走了三年的路程，现在坐飞机两个多小时就能抵达，“条条大路通拉萨”的场景正在逐步实现；在“一带一路”战略的规划中，拉萨作为我国面向南亚地区的桥头堡，也正在发挥着重要的作用……一个充满希望的拉萨正在不断构建中。

雪域高原上，一座融合了传统与现代的城市正在不断生长

从空中俯瞰拉萨，你会发现这座城市正处于一种欣欣向荣的生长状态中。上世纪50年代拉萨城区面积还不到3平方公里，2016年已经扩展到102平方公里。在这座矗立于雪域高原之上的古老城市，正处于不断地发展、壮大、兴盛之中。
摄影 / 王宁

Page 128-139
拉萨：传统的圣城 & 现代的都会

Page 140-151
条条大路通拉萨
拉萨的交通之变

Page 152-159
“一带一路”上的拉萨

Page 160-165
拉萨的城市空间密码
一座既传统又时尚、健康扩张的城

树上山，让未来的拉萨河谷变成“森林谷”

拉萨从2012年开始启动“树上山”生态工程，截至目前，已经实现造林绿化3323亩，栽植各类苗木75万余株，累计投入3.54亿元。雪松、侧柏、金银花、黑枸杞、葡萄等精心挑选的树种，一步步在拉萨南山扎下根来。为了保护山体不被破坏，也为了适应高海拔缺水的自然环境，大型工程机械都不能用，挖坑、填土、种树等步骤，都依靠植树工人全人工一步步完成，树种上之后工人们更是精心呵护。南山造林绿化工程的实施，很大程度上改善了拉萨的生态环境，且新增森林植被每年可减少泥沙量4087.29吨，有林地年均固碳量631.37吨，年均释氧量531.68吨，同时还可以吸收多种有害气体。摄影／王宁

河变湖
让拉萨更美更宜居

河变湖——在拉萨河上兴建6座拦河闸坝，通过拦河闸抬高河道水位，形成宽阔湖面，其目的是保持水土、治理河道、美化环境，呈现清远的山、清澈的水，绿色的植被，打造河边公园、河边商业，凸显地方及民族特色的美丽拉萨河，在拉萨河段枯水期或平水期形成较大的湖面，改善城市环境条件、增加含氧量和湿度、提高城市综合能力和提升城市品位，而且还具有巨大的生态效益和社会效益，对拉萨市的国民经济发展有着重要的现实意义。据介绍，2015年来，拉萨空气质量优良率一直保持在96%以上。相比30年前，如今拉萨的风沙天气每年减少32天。“河变湖”完工后将使拉萨城区的湿度提升10%。滨河公园的游船码头建成后，乘船夜游拉萨河成为了拉萨受人欢迎的旅游项目。

摄影／徐登科

大拉萨 希望之城

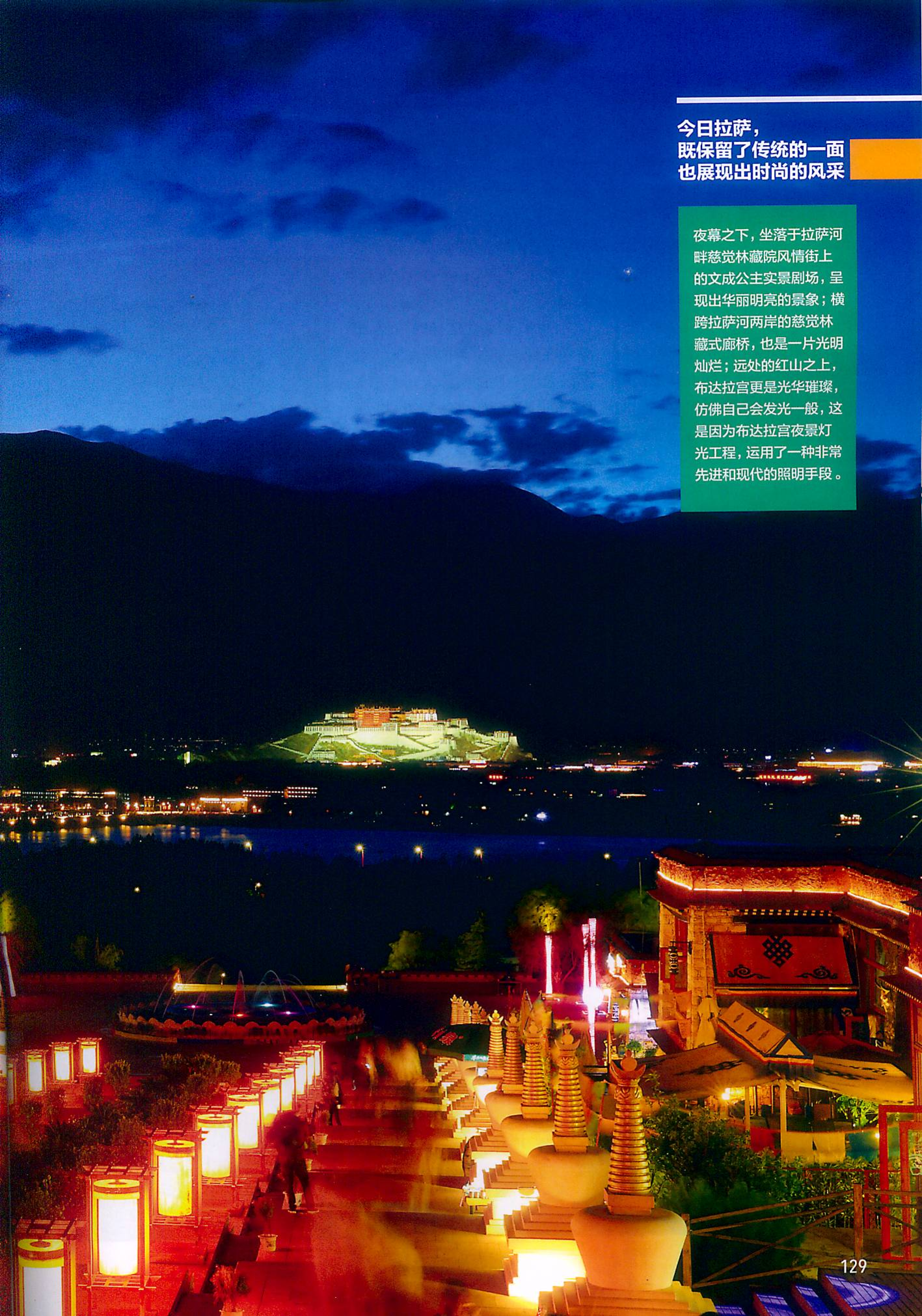
拉萨

传统的圣城 & 现代的都会

撰文
陈度

摄影
耿艺 等

在传统文化视野中，拉萨被许多人誉为“圣城”，这是因为过去人们更关注拉萨这座城市在宗教和吐蕃王权上的象征意义。而现在，在雪域高原上一座连接着传统和现代的新型城市正在崛起：在这里，传统老街区得到了妥善的保护与安置，服务于人们生活的现代化城市也在不断成长中；在这里，传统文化在以人为尺度的细节中展现着自己的魅力，新生活方式和新文化也充满了勃勃生机。



今日拉萨，既保留了传统的一面也展现出时尚的风采

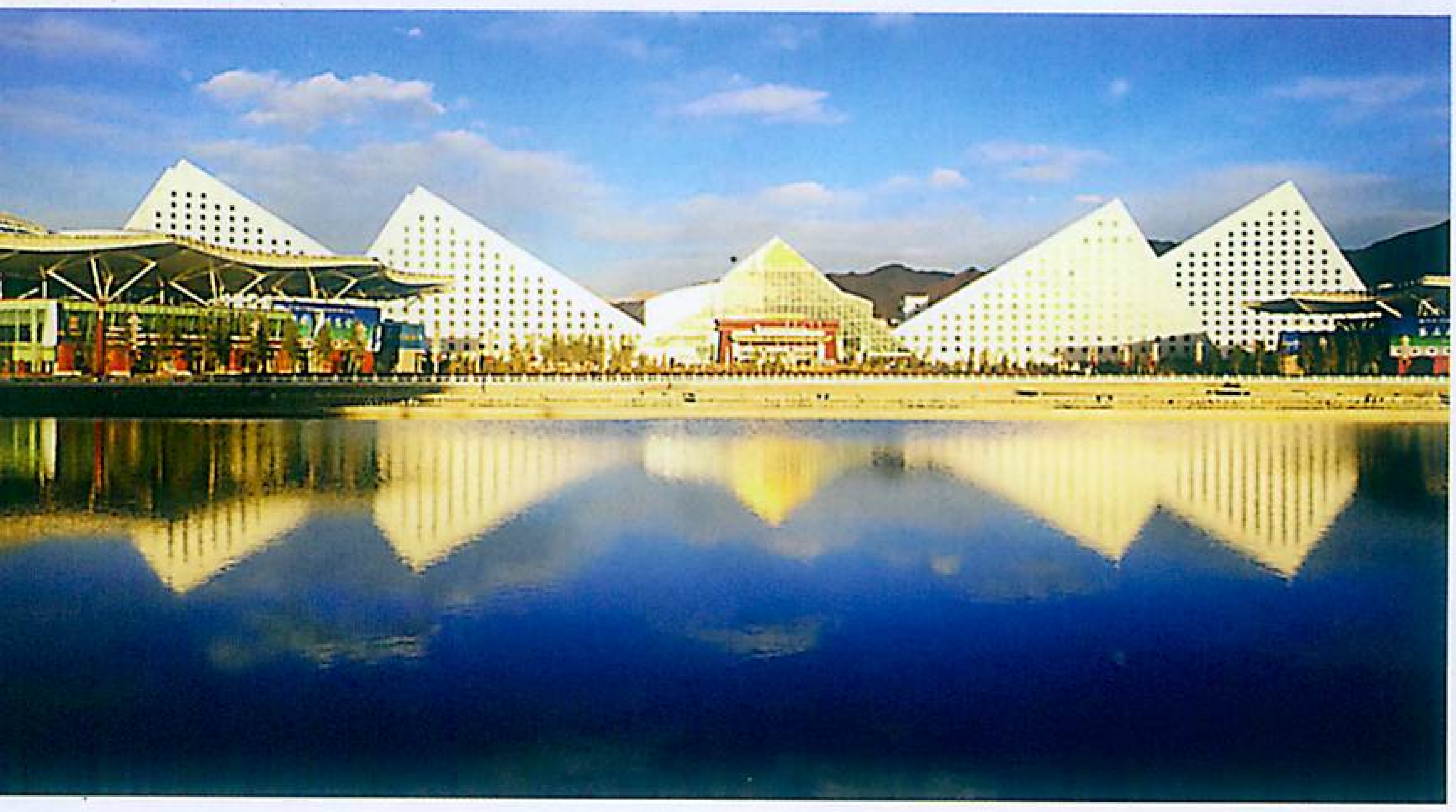
夜幕之下，坐落于拉萨河畔慈觉林藏院风情街上的文成公主实景剧场，呈现出华丽明亮的景象；横跨拉萨河两岸的慈觉林藏式廊桥，也是一片光明灿烂；远处的红山之上，布达拉宫更是光华璀璨，仿佛自己会发光一般，这是因为布达拉宫夜景灯光工程，运用了一种非常先进和现代的照明手段。

在“拉萨”最早出现的地方，看拉萨的现在与未来

如果要寻找一处最能对比拉萨新旧不同的地方，我想那是位于拉萨市柳梧新区中心位置的噶琼寺。噶琼寺是拉萨城区为数不多的吐蕃时期王家寺院之一，由吐蕃王朝第四十代赞普赤德松赞为彰显功绩而建。据说赤德松赞的本意是想建造一处宏伟巨大的像太阳或月亮一样的存在，但限于寺基难寻和财力，最后在柳梧热玛冈建成了一座小星星般的寺院，这就是噶琼（藏语意为小星星）寺的来历。

建成伊始的噶琼寺，规模超过了当时的大昭寺，史料记载该寺“高达九层，第一层是藏式风格，二三层是于阗风格，四五六层是来自白曲的汉地工匠按汉地风格所修，七八九层是印度工匠按印度风格修建”，可以想象该是何等的富丽堂皇、美轮美奂。朗达玛灭佛时，噶琼寺惨遭火焚，虽然没有彻底消失，却再不复当年雄姿。19 世纪 40 年代，藏族史上著名的佛门奇僧、学术大师更敦群培为修撰《白史》来此考察时，所见的是一座快要湮没于荒草黄沙间的小寺，但建寺石碑和碑文尚存，就是在噶琼寺的建寺石碑上，人们发现了拉萨这座城市名字最早的文字记载，噶琼寺也因此被誉为“拉萨”最早出现的地方。

然而，就算有这样的渊源，噶琼寺在现在的拉萨依旧鲜为人知，而且老派一些的拉萨人对噶琼寺所在的这片不断生长的新城区也有些不屑。因为在传统观念里，拉萨仍特指以大昭寺为核心的老城，再扩大一些也无非就是拉萨河北岸吧，南岸算什么？说好听一点儿叫城郊，在许多人的心底所想中那就是乡下了。



那么现在的柳梧新区究竟是怎样呢？从噶琼寺南侧高层楼盘的顶楼俯瞰，只见焕然一新的寺院与城市绿地相连，高楼合围令其显得格外精致，只余西北一角是按传统庭院样式建造的营房式小区，柳梧新区最老的原住民们居住在里面，噶琼寺是他们转经休息、享受美好午后阳光以及神圣宁静的去处。

让我们换一个视角，从柳梧

时尚华美的五星级酒店中，享受时尚生活的人

左页图为拉萨圣地天堂洲际大饭店（供图／江苏支援拉萨前方指挥部），其独具藏文化风格的设计理念，与拉萨河谷风光和高原景观自然融合而又富有个性的外观，让它很快成为所在区域的地标性建筑。在五星级酒店中享受的人可不一定都是游客，最近几年，去五星级酒店吃自助餐已经成了许多拉萨市民的习惯（下图）。

新区管委会大楼南侧市政广场往东看，那里是拉萨的“国际总部城”，出现了类似北京中关村附近的众创空间，也有了新世纪奥特莱斯这样的购物中心、拉萨空港花园这样的豪华酒店——这里美味的自助餐吸引了不少拉萨河北岸的家庭开车前来享用。

让我们再用更大的视角，从谷歌地球上看看吧：拉萨市城区以内的拉萨河两岸如今已是八桥飞跨，并且八桥之间还有几道橡胶坝体，可以人为地控制拉萨河形成湖面一样的阔绰水景——这就是拉萨的“河变湖”工程：其目的是保持水土、治理河道、美化环境，呈现清远的山、清澈的水，绿色的植被，打造河边公园、河边商业，凸显地方及民族特色的美丽拉萨河，在拉萨河段枯水期或平水期形成较大的湖面，不仅有利于完善城市防洪体系、改善城市环境条件、增加含氧量和湿度、提高城市综合能力和提升城市品位，而且还具有巨大的生态效益和社会效益，对拉萨市的国民经济发展有着重要的现实意义。

可以想象，在以布达拉宫和药王山为背景的映衬下，连接仙

拉萨的夜生活，并不像许多人想象中那样单调

许多不了解拉萨的人，把拉萨的夜晚想象得非常单调沉闷，实际上夜晚的拉萨是一个特别有风情的城市。跳锅庄广场舞、赏夜景、品烧烤、逛夜市……你能想到的消磨长夜的方式，在拉萨应有尽有。许多时尚青年最爱的则是泡吧，拉萨的酒吧，各有各的故事、特色、文化底蕴，不论你喜欢什么样的氛围，总有一款适合你。

左图 摄影 / 王雪鹏

下图 摄影 / 宝丁

足岛和慈觉林间集交通、景观、休闲等功能于一身的慈觉林廊桥、已经建成的拉萨滨河公园、鹏嘉生态园、以及拉萨河两岸正在建设和规划中的5座公园，未来将会共同描绘出怎样一幅令人心动的高原都会景象。

从以大昭寺为单中心的“坛城”，到多中心的“坛城”组合

从0到102平方公里（2016年年末拉萨城市建成区面积），拉萨城用了1383年（公元633年松赞干布始建拉萨城，初名吉雪沃塘，后改名为拉萨）。简单均分，似乎每20年扩大1.5倍也没什么大不了，但只要你去问六十多岁的老拉萨人就会知道，直到上世纪50年代拉萨的城区面积还不到3平方公里，千禧年时拉萨城市的最西缘徘徊在海关大楼一带，邮电大楼以东都是农田，那会儿要去一趟色拉寺或哲蚌寺，需要有出城的勇气，算得上是郊游了。真正的城市膨胀始于2006年青藏铁路开通，到了现在，拉萨的城区范围往西已囊括曾经的堆龙德庆县县城（2015年10月，堆龙德庆撤县设区），往东无限接近达孜县城，往南则跨过拉萨河建成了柳梧新区……

要理解拉萨城市发展的脉络，“坛城”是一把最佳的钥匙。坛城是一个宗教概念，是对宇宙构成及其中秩序进行理解和呈现的

一种图型化模型——世界是以须弥山为中心的圆盘，围绕须弥山的是四大洲与八小洲，最外围有日月星辰环绕成圆形边界，呈现出一个外圆内方有强烈的向心聚集感的图形。

拉萨的城市原点大昭寺，就是一座坛城式布局的寺院。大昭寺以觉康大殿为中心，形成了方形的寺院环绕布局，环佛殿一圈称为“囊廓”（藏语音译，“廓”的藏文意为“圈”），环大昭寺外墙一圈则是不规则圆形的“八廓”。这两道闭合的路线，构成了藏族人心中最重要的两条转经道，也在此基础上发展形成了拉萨最初以大昭寺为中心的坛城式城市格局——大昭寺修成后朝拜的人日渐增多，一些信徒就选择居住在了大昭寺附近，随之而来在八廓街上又形成了拉萨最早的商业。

讲到这里你也许已经注意到，现在被许多人视为拉萨的象征——布达拉宫，并未在拉萨最初的城区概念内。实际上，布达拉宫最开始是作为象征王权天授的要塞而存在的，与普通人的信仰和俗世生活关系并不紧密，直到后来才发展为政教合一的中心，诞生了以它为中心的转经道“孜廓”，并最终形成了以大昭寺为中心，把布达拉宫都囿合在内的“林廓”，拉萨早期的城市范围也基本定型。

所以早期拉萨城市功能主要偏向于象征和隐喻，一是大昭寺所形成的精神和信仰中心；二是红山上象征王权天授的布达拉

西藏最大的教育城，在拉萨拔地而起

拉萨教育城位于城市东部，集学前教育、特殊教育、义务教育、高中教育、职业教育、党校教育、大学科研、师资培训、教师住宅小区为一体，配套设施齐、充满文化特色和民族特色。与此同时，拉萨教育城也为自治区其他地市教育发展提供服务，阿里高中、那曲高中也建于此（右图）。下图为拉萨江苏实验中学的校园文化角。供图 / 江苏支援拉萨前方指挥部

宫要塞。集神权与王权于一城，还有什么条件比这更有资格号令高原呢？

随着时代的发展，拉萨传统城区的城市空间渐显不足。现今的拉萨，从城市空间和城市功能定位等方面来看，更像是一个多中心的“坛城”组合：从以大昭寺为单核心的坛城式空间构成，升级成为了以蔡公堂为教育中心、以城东市政府为新政治文化中心、以堆龙德庆区东嘎和达孜县城为产业中心、以慈觉林为文化创意中心……多个不同内涵的“坛城”组合并立的城市布局。

而在拉萨城区周边，一些曾经默默无闻、贫困落寞的村庄，也变幻了模样，如群星般闪耀升起，点缀在了拉萨城的外围。柳梧新区的达东村，以古村古寺古庄园古桃树，成了远近闻名的“圣城桃源”；堆龙德庆区的觉木隆村以国家非遗项目藏戏的传承，引起了各方的关注；尼木县吞巴乡，虽然没有气势宏大的山川和庙宇，但萦绕在村中的藏香以及保留完整的多种藏艺手工制作，让这里成了藏族手工艺爱好者的寻梦之地……

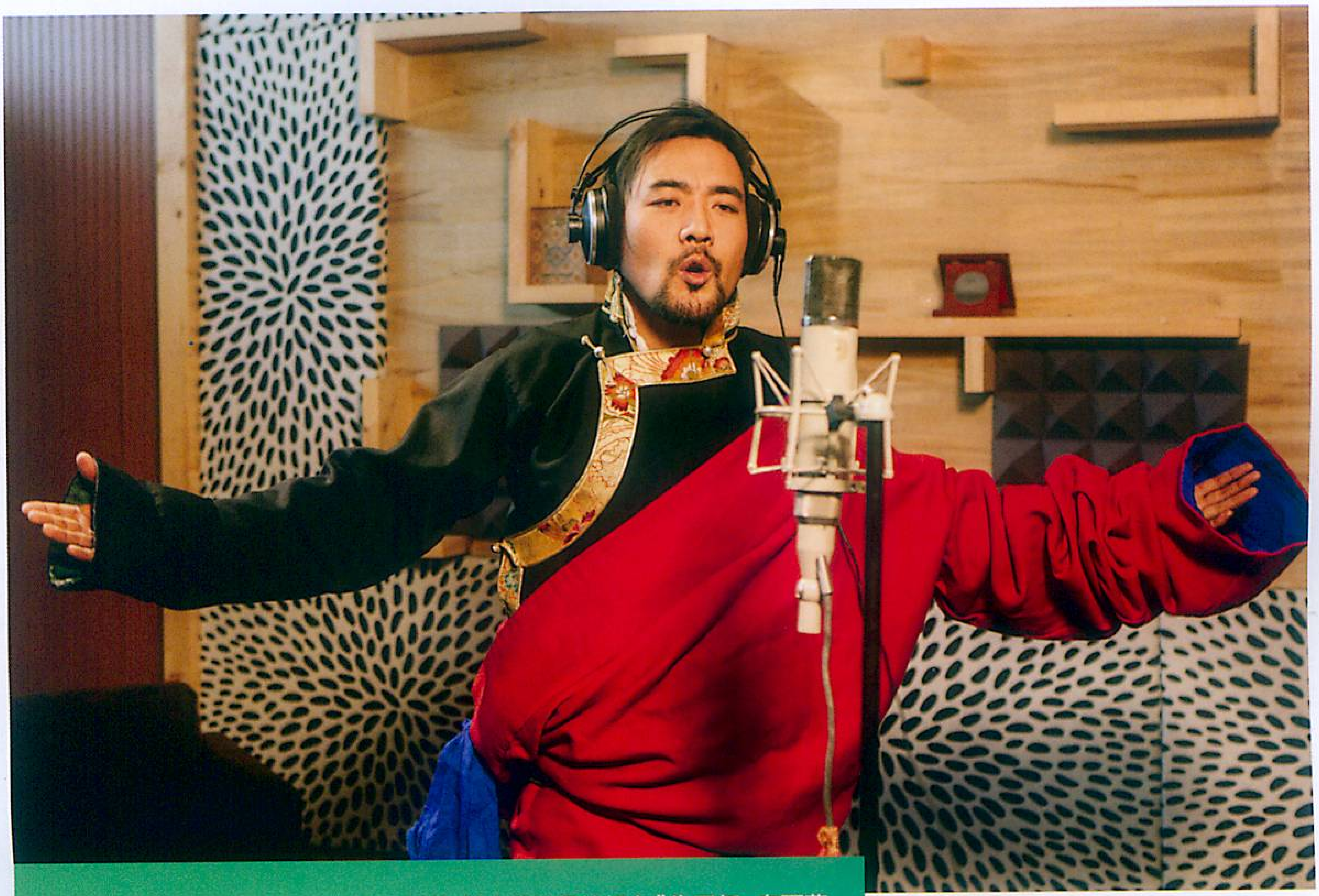
在拉萨大街小巷中文化创意类场所越来越多，最开始时，这些文创场所多是由从内地来的“拉漂”所创立。比如老潘创建的拉萨著名文创书店“天堂时光旅行书店”，它既是一个收纳了各种关于西藏书籍的宝库，也是一个适合懒洋洋消磨时光的地方。

**在天堂时光书店里
偷得浮生半日闲**

拉萨最隐秘的精彩，在以人为尺度的细节中

我习惯于从细节中去品味一座城市，喜欢在甜茶馆一边晒太阳一边听人聊天，喜欢在八廓街上寻找各种卖稀罕品的小店，喜欢踏上转经道、在阳光肆意与桑烟升腾中去穿街过巷，邂逅那位像套马车一样牵着七条小狗转经的人，或是那位用绳子将自己和两个双胞胎小姐妹系在一起磕头的藏族阿妈……在日益扩大的拉萨城里，街道越来越宽，车辆越来越多，以往不熟悉的景象、人物以及行为越来越无法回避，蓦然回首你会发现，这座城市最打动人心之处，依旧蕴藏在以人为尺度的细节之中。

药王山脚西南面一段转经道上，有着拉萨这座城市隐蔽的精彩。冬日午后太阳刚好照着这里时，满面岩壁上的神佛都浸沐着温暖，留心岩壁上的细节你会发现，凹凸不平的岩壁上，各色神像有的聚团而居，有的偏安一隅，多数造像安详柔和，少数忿怒像在阳光下被凸显出的也只有炫丽与神秘。步伐再慢点，甚至与贴近地面阶梯的那些造像保持平行，你会有进一步发现——几乎每个造像都被精心装饰过：锃亮的净水碗，可能天天会有人换洗；挑在崖角的小木板或铁皮，是用来为造像遮风挡雨的，有的甚至直接在造像上覆盖一层透明胶纸用以抵抗过强的阳光；低洼岩槽的薄土中有稀拉的青稞苗或是插放其中的树枝，上面挂满缨络般的珠串和绢花、磨蚀成薄片的贝壳、小型的擦擦等等，琳琅满目，

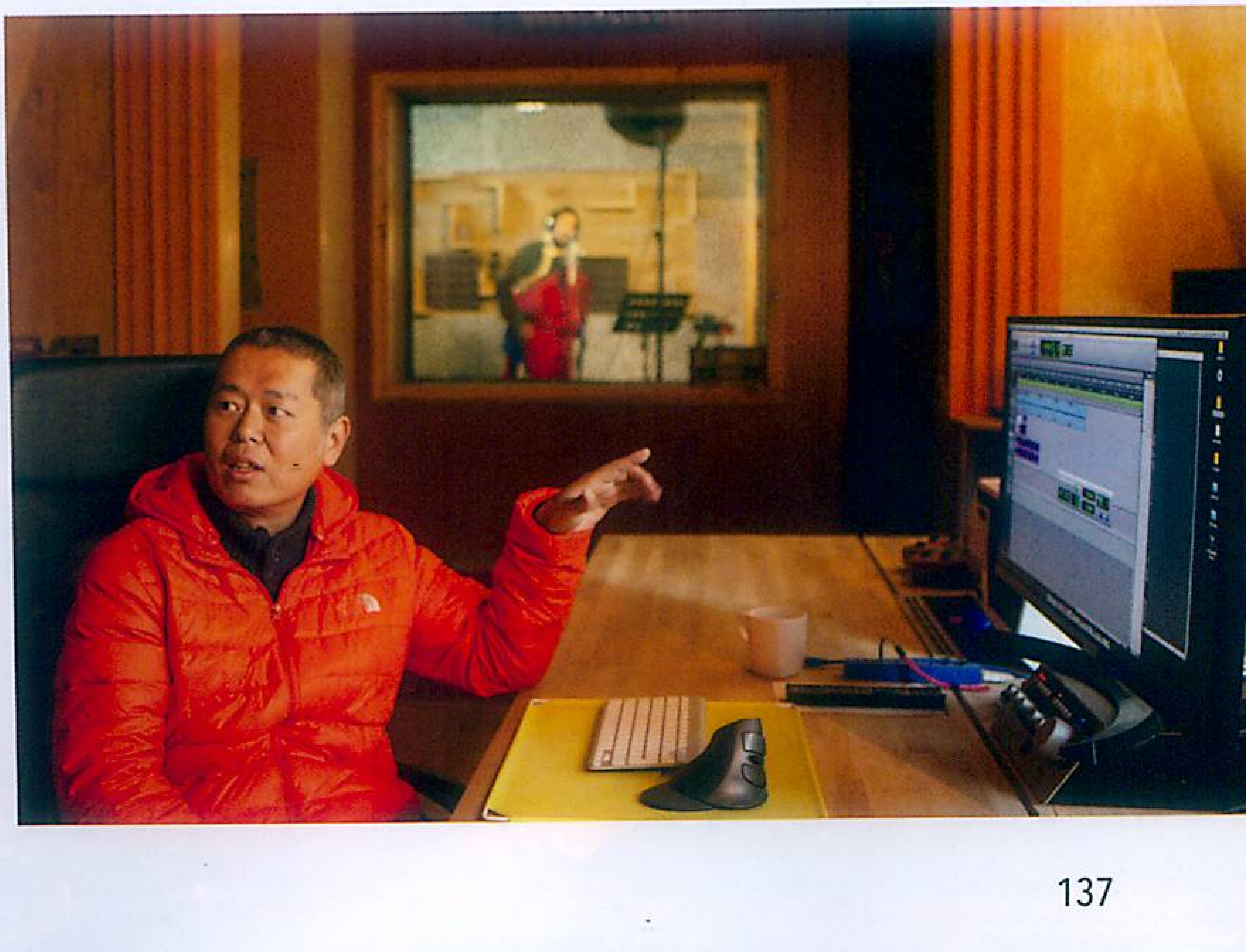


音乐人老宋以“寻找真正的西藏音乐、并把她完美地保护起来”为己任，在西藏待了11年，走遍了雪域高原的各个区域，并在拉萨设立了一个录音棚（下图），以保证更近距离地采集和录制，获得更新鲜和原汁原味的西藏音乐。上图为藏族歌手巴金旺甲在录音棚中忘情歌唱。

不亚于佛教传说中帝释天喜林园中的如意宝树。

这面岩壁的维护者，并不只是那些专职管理人员，更多的是天天来此转经的人们。他们并非刻意，而是带着最自然的美感和心意，用一草一木一饰物，甚至是小片小片因长期触摸和顶礼而留下的手泽与油渍，悉心打造了这些神佛造像们在岩壁上的家园。我们可以将此视为转经者关于净土天国的现实投射，但他们的根基却在最平常的生活乐趣与行走喜悦之中。行走在转经道上的拉萨人，不只是仪式化地遵从并收获神圣，更多的是单纯至极的习惯和乐趣，这是他们与这座城市互动并亲近的生活日常。如果你不了解这些细节并体味此类心境，拉萨最令人动容的神圣、最情真意切的幸福就会与你失之交臂。

在世界海拔最高的录音棚中，忘情歌唱

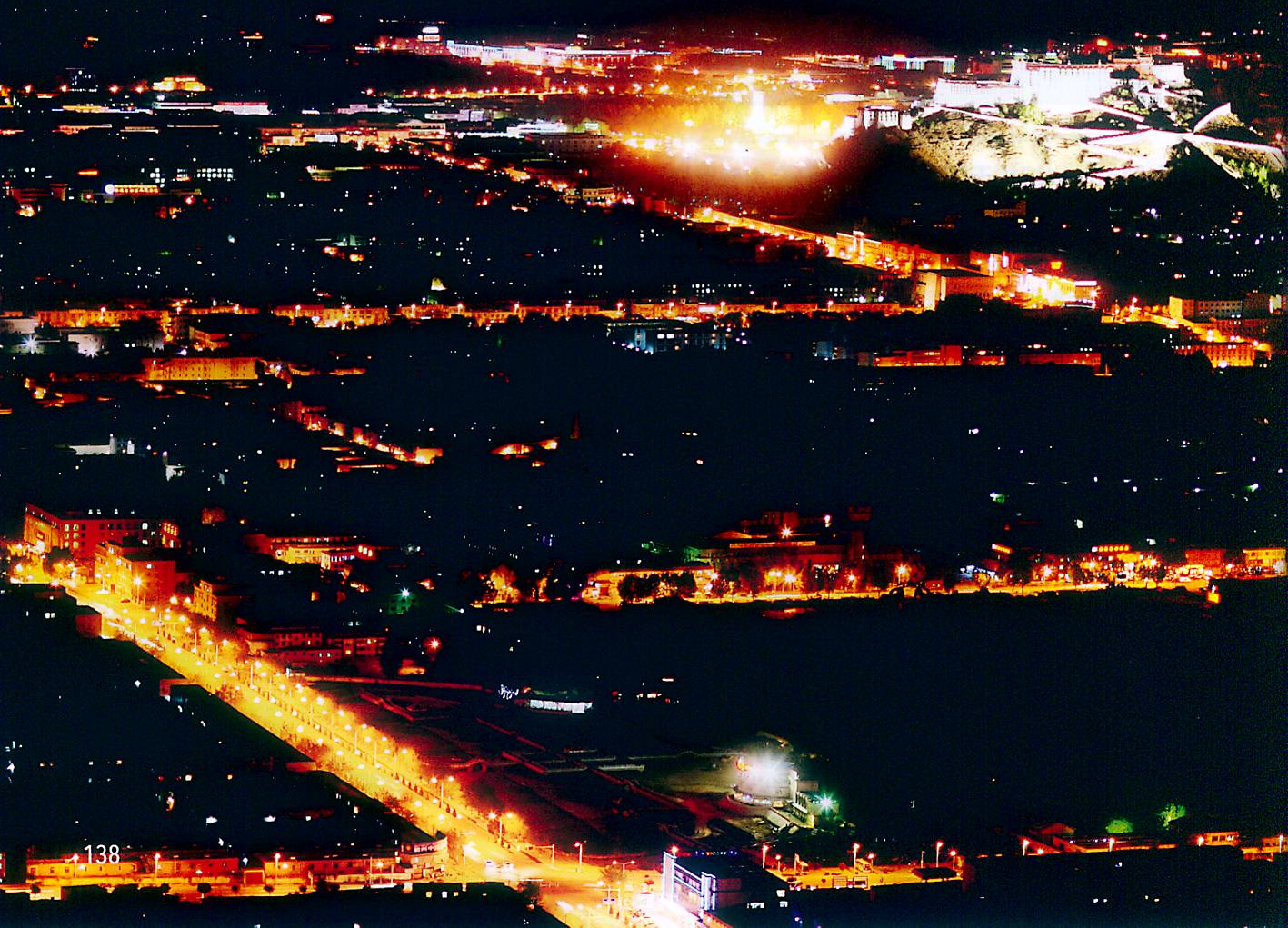


在新生活方式与新城市文化景观中，传统与现代不断融合、传承

在进行着转经这样的传统活动同时，拉萨人也在平静地迎接着新生活方式的融入：拉萨西郊堆龙德庆羊达乡的老人们，会在一早搭乘上18路公交车，赶往八廓街转经；药王山公园的金牦牛雕像下，常聚集着玩滑板或练习轮滑的孩子，他们的爷爷奶奶们则在一旁一边摇着转经筒一边看顾着孩子；周末去布达拉宫转经是许多藏族阿妈们的传统活动，现在转经结束后大家又会一起去龙王潭广场跳一种融入了藏族特色的锅庄广场舞；在措美林参加长达一个月左右的观音菩萨诵经祈福法会时，一家人挤在寺庙里吃干粮睡地铺，法会结束后又会举家前往五星级酒店自助餐厅去喝红酒吃烧烤——最近几年，去五星级酒店吃自助餐已经成了许多拉萨市民的习惯，不论是海鲜大餐还是南美烧烤都吸引了大量的拥趸，经验老道的食客还可以为你列举出各家酒店当季自助餐的主题和最佳用餐时段……

这让我不禁想到，喝甜茶曾经是旧贵族们附庸风雅的专享，后来却成了拉萨人最日常的休闲消遣方式，到现在"去甜茶馆喝甜茶"又被外来的游客列入"体验传统拉萨生活所必做的几件事"之一。我们处在开放的现代社会中，总会有各式各样的新生活方式涌入，有一些渐渐销声匿迹，另一些则会和传统文化融合，然后又转变成新的"传统"，在不断的创新和融合中，作为社会基础的个人和家庭完成了对文化的自然消费和继承。

在拉萨大街小巷中越来越多的文化创意类场所，比如书店、酒吧以及大大小小的艺术空间中，我们也可以清晰感受到这种融合和传承。拉萨最早一批的酒吧、书店，多是从内地来的"拉漂"们所创立的，比如拉萨著名的文创书店"天堂时光"的创建者老潘，他最早入藏是在纳木错当援教志愿者，后来则在拉萨城里开办了"天堂时光"，极盛时期据说在拉萨老城一带就开有六七家连锁店；斌子开始做流浪歌手广



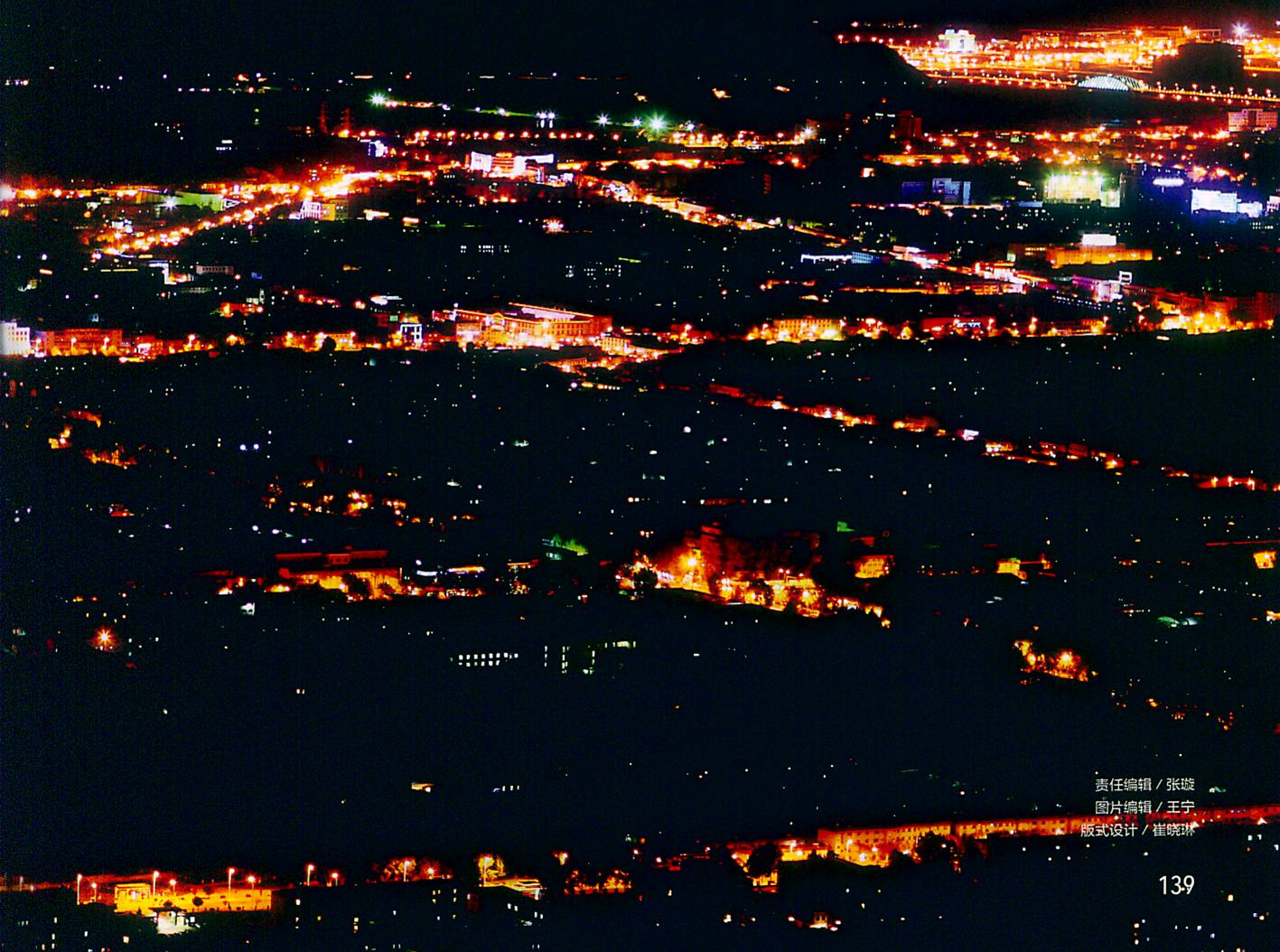
交人缘，后来和在拉萨工作的爱人一起，把一栋藏在小巷中快废弃的藏式小二楼，改造成了充满艺术气息的“浮游吧”，十年后，这里走出的大冰以“文学领域新锐艺术人物”的身份出版了《阿弥陀佛么么哒》、《乖，别摸头》等畅销书，而雷子——赵雷在则2017年初以民谣歌手的身份成了火遍全国的“乐界清流”。无数奔赴拉萨或走出拉萨的人们，都在以各自的方式，对拉萨的文化进行着传承、改造、融合、发扬。

现在，不仅是“拉漂”，越来越多的拉萨本地人也开始投身于此，并创立了许多新城市文化景观：由十一世达赖家宅改建的尧西平康酒店旁，搬来了尼洋、加措和宋明建立的“雪堆白手工艺术中心”；仙足岛上的更敦群培画廊变成了“念者实验艺术空间”，由诺次、嘎德等西藏当代艺术家组织建立；恰彩岗古建大院内，尼玛扎西创立的藏族手工艺品牌“卓番林”的展示厅与工作室，吸引了来自国内外热爱藏族文化艺术的“粉丝”来“朝圣”……在这些从事艺术、文化以及由此展开的商业活动的人们的推动下，藏文化艺术已进入到了更广阔的环喜马拉雅甚至全球文化视野中了。

卡尔维诺在《看不见的城市》中对各种城市在风格特点甚至心态上都进行了生动的想象。在未来，诞生于高原河谷中的拉萨城，将会如何奇幻与创意地结合科技、生态、文化和人性，并最终创造出怎样的辉煌，非常值得期待。

未来的拉萨，将会创造出怎样的辉煌

不同的城市在风格、个性、气质上都有着不同的特点，拉萨这座诞生于高原河谷中的古老“圣城”，在未来的发展中会如何创意地结合科技、生态、文化和人性，并最终创造出怎样的辉煌，值得我们期待。摄影／格桑加措



责任编辑／张璇
图片编辑／王宁
版式设计／崔晓琳

历史时期，拉萨与内地只有骡马驮道相通，进藏难如登天。如今，围绕拉萨已经形成了两条铁路、4条国道、37个通航城市组成的立体交通网（图中只显示部分线路），古城正变得四通八达。

围绕拉萨已经形成一张立体交通网

撰文
史卫静

摄影
谢罡 等

条条大路通拉萨

拉萨的交通之变

拉萨长久以来给人的神秘印象，某种程度上与这里的交通不便有关。在过去，单是翻越唐古拉山就有可能让人丢掉性命，而现在，拉萨与外界的交通联系正变得前所未有的通畅。当年文成公主走了三年才到拉萨，现在坐飞机两个多小时就能抵达。

作家回忆唐古拉山顶堵车：一堵几天，也会死人

在西藏这片土地上，群山高耸，江河奔流。1930年版的《西藏始末纪要》一书中这样形容西藏当时的路况："乱石纵横，人马绝路，艰险万状；世上无论何人，到此未有不胆战股栗者。"

公元7世纪前期，松赞干布统一青藏高原以后，多次遣使臣沿骡马驮道向唐王朝入贡、请姻。公元641年，文成公主终于踏上和亲之路，历经三年，从故乡长安来到当时还被称为逻些的拉萨城。回望来路，繁华消逝，野草茫茫，只有一条唐蕃古道留给后人探寻。

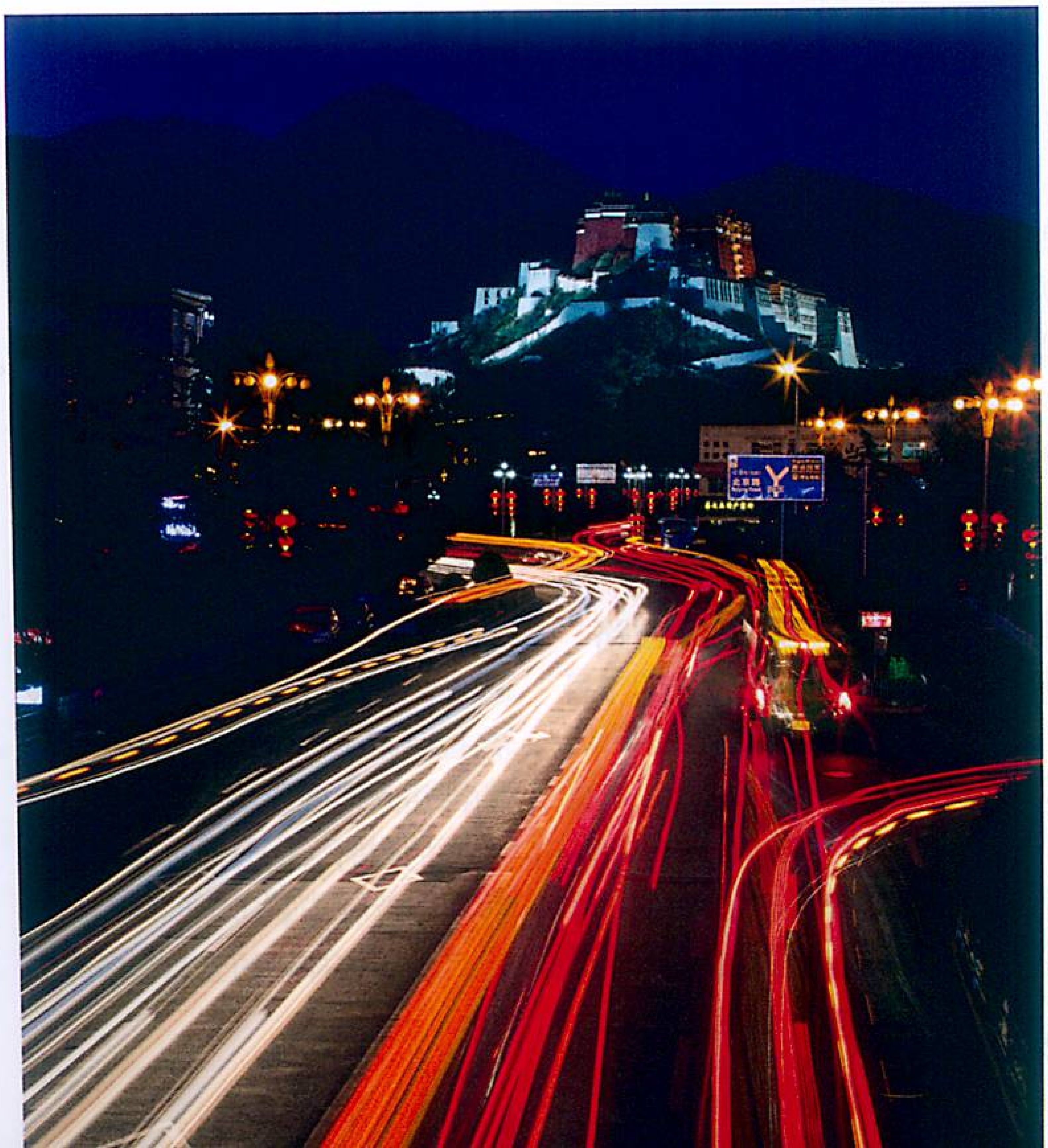
直到1951年西藏和平解放，这片占地120多万平方公里的土地上依然没有一条通向外界的公路，所有的物资进藏都要靠牦牛、骆驼和马匹组成的运输队来完成。

进藏道路的凶险，让拉萨一度成为人们心中难以抵达的彼岸。60多年前，为修筑西藏第一条公路——全长2255公里的川藏公路，共有2000多名战士牺牲，相当于每修一公里就有一名年轻的战士付出生命。1954年，青藏公路通车，但唐古拉山仍是一道难关。作家马丽华曾在文章中描述："唐古拉山顶经常堵车，惯跑青藏线的人们习以为常，一堵几天，也会死人，因为缺氧和酷寒。"

尽管艰难，还是有很多人奔走在进出拉萨的路上，寻找生活的新希望。1983年，刚满20岁的回族小伙儿马木洒从老家甘肃省临夏回族自治州一路沿青藏公路来到拉萨。他跟着同乡们在八廓街的邮电局门口摆地摊，叫卖从家乡带来的各种日用品，不到两天的时间竟全卖光了，这让他很是兴奋，决定立即回乡进货。谁知道，这一来一回竟然走了两个多月。"那时候从甘肃到拉萨，可不像现在这么方便，要一段一段地搭车，没有车就只能等。"他还记得，过了青海格尔木之后路变得更加难走，有时候一天一夜只能走30公里，路况差，着急也没用，只能一步一步往拉萨"蹭"。

铁路和公路
在拉萨的交会来之不易

1954年，川藏、青藏两条公路通车，到拉萨有公路了。2006年，青藏铁路通车，曾被美国火车旅行家保罗·泰鲁断言“永远到不了拉萨”的铁路也终于修到了这里，铁路和公路在拉萨的交会用了50多年的时间。上图为铁路和公路在拉萨城外“同框”（摄影／南木加），右图为布达拉宫西侧的公路主干道（摄影／巴敦）。



但是，不管怎样，随着川藏、青藏、新藏、滇藏等公路的通车，到拉萨终于有路可循了。到了1965年，成都至拉萨的航线成功首航，雪域高原首次迎来了航班。曾被美国火车旅行家保罗·泰鲁断言“永远到不了拉萨”的铁路也终于修到了这里：2006年7月1日，从西宁到拉萨的青藏铁路通车。

从西藏有了“第一条公路”到“第一条高速公路”，时间相隔近60年

有了路，拉萨的人气变得旺盛。在2015年，拉萨接待游客数量首次超过千万人次。

“要想富，先修路”这样朴素的道理早已深入人心，路修通了，无论是人员流动还是货物运输都会频繁起来，这其中涌动的商机也自然会被及时把握住。

梅子就是个因路而来、又在某种程度上“以路为生”的例子。七年前她和朋友一起包车沿川藏公路来到拉萨，被沿途的美景深深吸引，通过通麦天险时的惊心动魄也让她亲身感受到了川藏公路的奇险。那次的旅行结束后，她毅然辞掉了内地的工作，和男友在拉萨租下一座小客栈，在自己的神往之地做起了老板娘。经营客栈的同时，也会带客人在西藏各地自驾旅行。

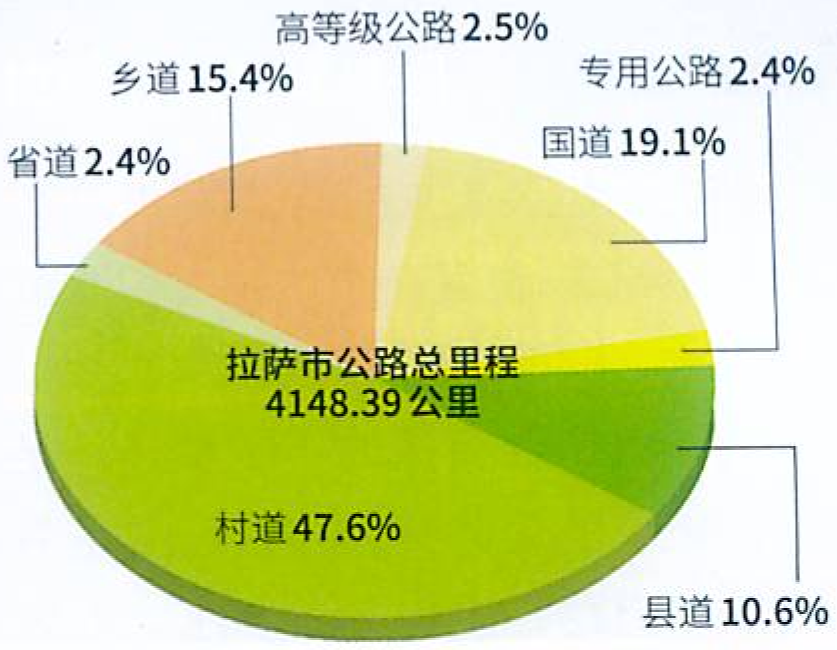
靠游客捧场的生意很多时候都要仰仗交通的通畅。自打做上了老板娘，梅子最怕听到的消息就是道路因暴雪、泥石流等原因而中断，或者航班因天气原因而取消。交通中断就意味着客人无法按时入住，在遍地客栈的拉萨，客人的选择太多了，也许在等待启程的间隙，客人就会改变主意更换一家。

对路况同样敏感的还有喜欢开车玩越野的格桑次仁，玩了二三十年越野的他几乎跑遍了西藏所有的路，一张细致到乡级公路的西藏交通图就保存在他的脑海里。每当发现一处人迹罕至的风景，格桑次仁都会得意地跟朋友分享。然而，最近几年，他的这种成就感越来越难有了。从拉萨通往西藏各地的路越修越远、越

路成为城市的生命线，人们循路而来

随着道路的通畅，越来越多的人循路而来，并在这座高原城市落地生根。

拉萨市各级公路占比



修越好，很多格桑次仁曾经跟朋友“嘚瑟”的地方，人们开着小轿车就能到了。

这两年突然火起来的40号冰川就是这样。这座冰川位于世界上海拔最高的乡——普玛江塘，在山南市浪卡子县与日喀则市康马县的交界处，沿着冰川溯源而上就能抵达邻国不丹了。5年前，格桑次仁驾驶着四驱越野车“摸”出一条路，才来到这里，而现在，原本颠簸的烂路多半已经被柏油马路所取代，越来越多的人能开车前来一睹原始冰川之美。

拉萨到区内各地的交通正变得越来越便捷。目前，以拉萨为中心、覆盖6个地市的三小时综合交通圈正在打造，最终将形成以“四纵、三横、七通道”为主骨架，以15条省道、口岸公路、边防公路和农村公路为基础，基本辐射藏中、藏东、藏西三个经济区的公路网络。

在这个交通圈中，公路等级也在不断提升。2011年7月17日，拉萨至贡嘎机场高速公路的通车实现了西藏高等级公路“零的突破”——从西藏拥有“第一条公路”（川藏公路，1954年通车）到“第一条高速公路”，时间足足过去了近60年。2013年，拉萨至林芝的高等级公路动工，现在，拉萨至日喀则和那曲的高等级公路也即将开建，高原上的一座座城市正在以前所未有的速度连接起来。

边巴的家旁边，修好了国内海拔最高的环城路

已经退休5年的索朗旺堆老人是土生土长的拉萨人。他喜欢开着自家的小车、扛着心爱的相机到拉萨的大街小巷拍拍照。跟梅子和格桑次仁这样总是往外跑的人相比，他对拉萨市区的交通更有体会。

这两年，旺堆老人明显感觉拉萨的车越来越多了，以前几乎畅通无阻的路也开始堵车了，连找个停车位也变得困难起来。“以前拉萨可没有这么多车，听说我刚出生那会儿，十四世达赖喇嘛坐的轿车，都是拆散了用骡马从印度驮到拉

环城路像护卫眼睛一样护卫着拉萨

分流过境车辆是拉萨环城路的一个重要功能。此前，318国道（沪聂线）和109国道都经过拉萨市区，并在市区交会，国道带来的重型车辆和过境车辆对城市交通造成了压力。环城路建成后，过境车辆不必再进城，南北两侧的环城路像护卫眼睛一样护卫着拉萨。

萨之后组装起来的，全西藏就这么一辆汽车，也就在布达拉宫和罗布林卡之间的土路上开开。”

汽车保有量的不断攀升，促使拉萨的公共交通体系日渐完善，城市道路建设也不断加速。不久前，拉萨环城公路主体框架基本形成，部分道路开始通车。

边巴家就住在拉萨市城关区的娘热乡仁钦蔡村，一条土路穿村而过。2015 年底拉萨市北环路开始建设后，长长的蓝色隔板就把这条土路围了起来，边巴家就紧邻着建设工地。他不知道蓝色隔板里在进行着什么样的施工，直到有一天看到一条有他们家房顶那么高的公路出现在眼前，才意识到这是一项很大很大的工程。

2017 年初北环路通车后，有心的边巴专门开车把因为修路拆迁而搬走的朋友接回来，一起在北环路上兜了一圈。双向六车道的宽阔公路让边巴体会到了从未有过的酣畅。路边，拉鲁湿地的美景一览无余，雄伟的布达拉宫仿佛镶嵌在蓝天深处。

这是国内海拔最高的环城路，南、北、西三条环线全部建成通车后，开车绕拉萨市区转一圈仅需两个小时。此外，拉萨市现代有轨电车线网的规划方案也已提上日程。

300多年前，拉萨就有了“国际商品市场”

虽然与内地往来不便，但拉萨从来都不是闭塞落后之地。坐落于拉萨闹市区的冲赛康，一直都是西藏著名的国际商品市场。

300 多年前，极具商业头脑的康巴人就来到冲赛康做起了买卖，他们从印度等南亚国家进货，做的是“袖筒里的生意”——把货物揣在身上、挂在脖间，买家看中了就直接在袖筒里讲价。上世纪 50 年代，这里又出现了很多地摊生意：地摊上摆着从印度、尼泊尔等国进口的布匹、饼干和各种小商品，甚至有从印度中转来的正宗瑞士手表和香港货，这里成了一个国际化的商业圈。回忆起那段岁月，老拉萨人都会自豪地说一句：“内地有的我们有，内地没有的我们也有！”

直到现在，冲赛康仍然是拉萨市最大的小商品批发市场，经营着来自内地和南亚诸国的上万种商品，这里储存着一代代拉萨人的繁华记忆。

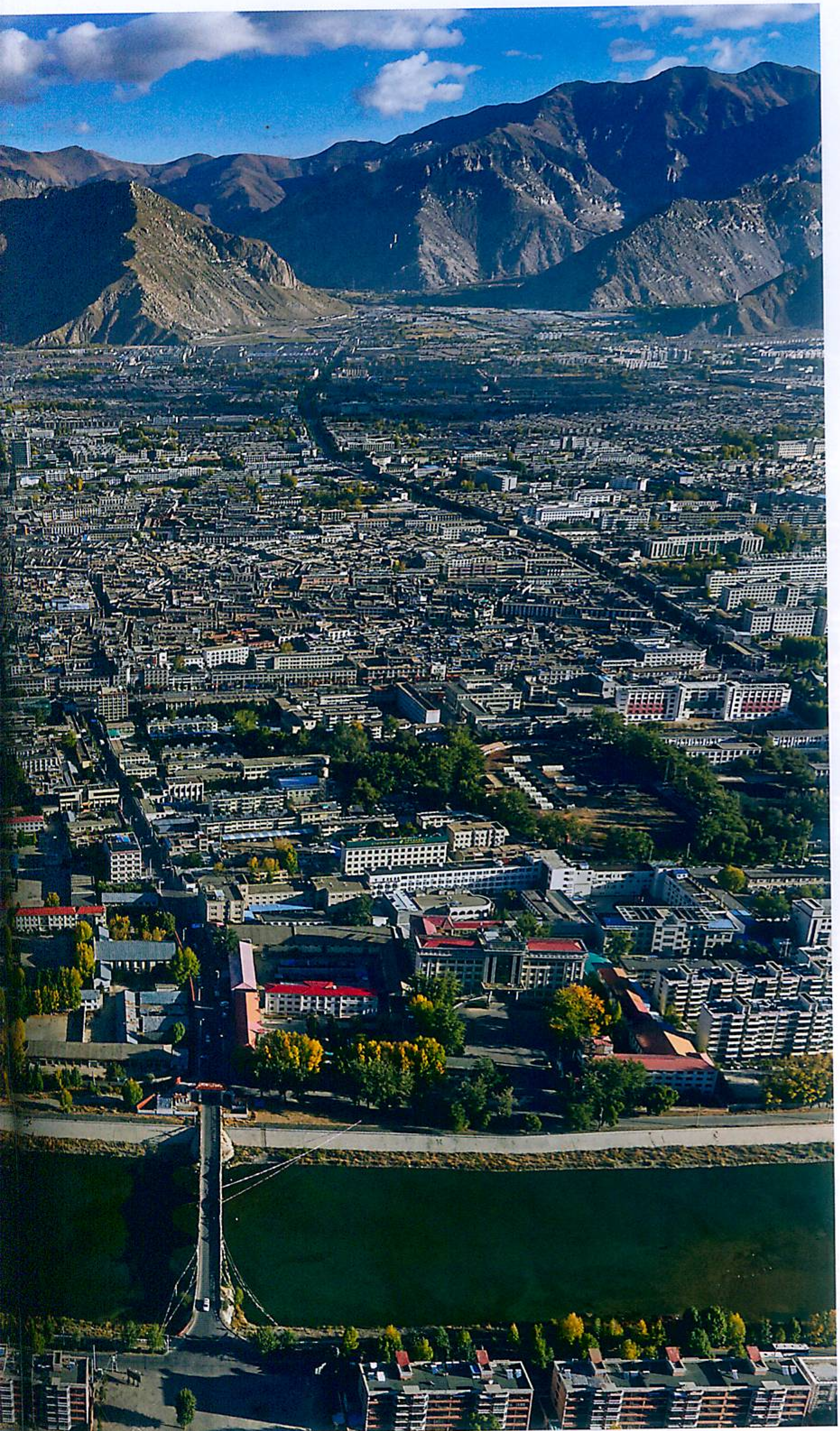
历史上，西藏一直是南方丝

拉萨市内外交通变化显著

对于老拉萨人来说，近年来拉萨市区内外的交通变化十分显著。左上图为拉萨城外雅鲁藏布江上的拉萨机场大桥，右上图为拉萨市区新建的立交桥（摄影/旦增）。

拉萨的道路建设不断加速

从航拍图中可以清晰地看到布达拉宫附近的几条主干道，布达拉宫后则是开阔的拉鲁湿地。随着城市规模的扩大、汽车保有量的攀升，拉萨的道路建设也在不断加速。



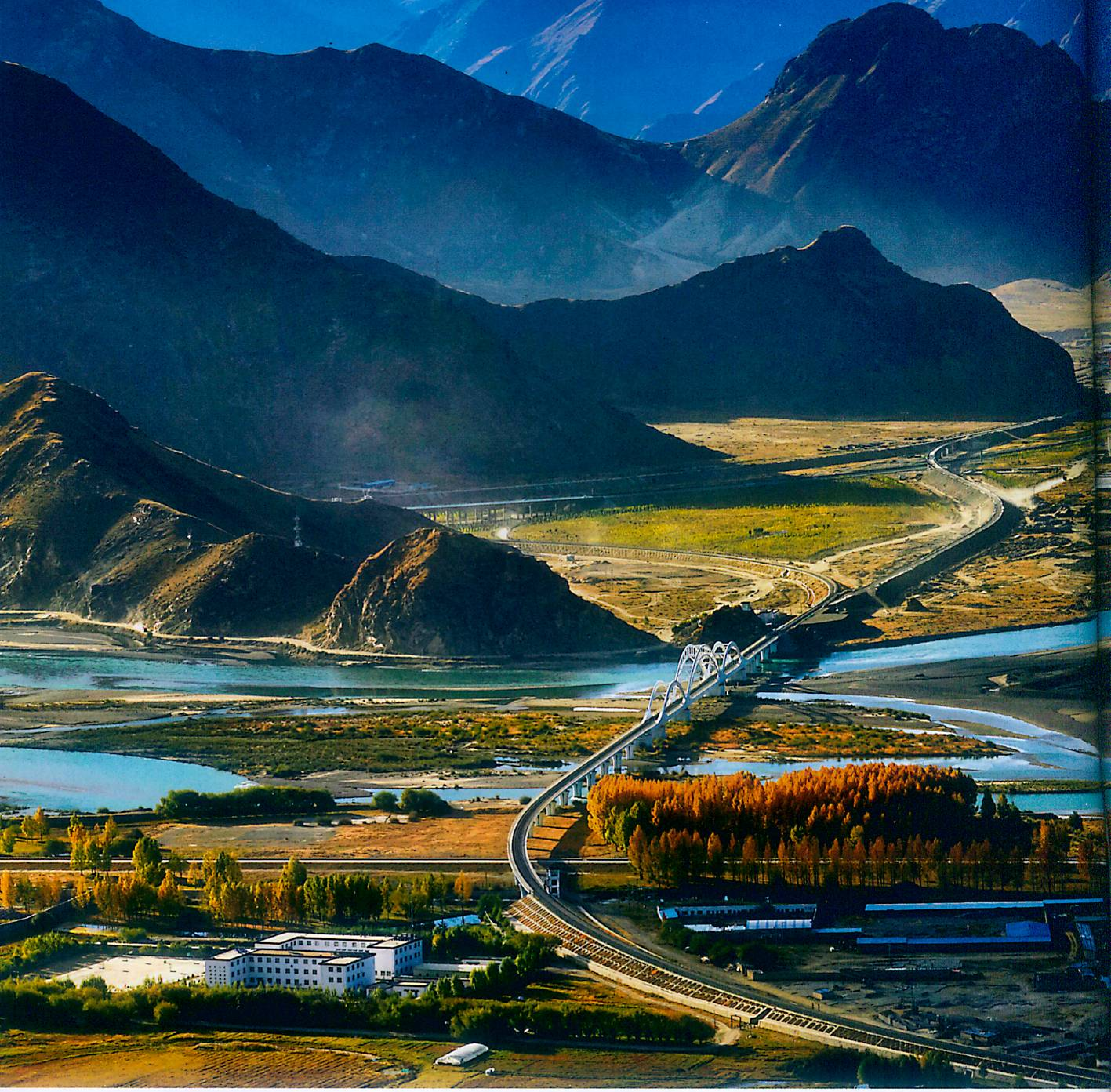
绸之路、唐蕃古道及茶马古道的重要参与者。与印度、尼泊尔、缅甸、不丹等南亚国家接壤的地理条件，让西藏成为连接南亚与东亚的重要交通枢纽及打通南亚陆路大通道的关键节点。

作为西藏主要的商业伙伴，尼泊尔可以说是与西藏联系最密切的南亚国家。与北京、上海、广州等一线城市一样，在拉萨也能办理去往尼泊尔的签证，于是游客往往取道拉萨前往尼泊尔观光。

在拉萨街头常能看到一些尼泊尔商人经营的店铺，古老的八廓街上还有一家经营了上百年的尼泊尔商店，名叫“夏帽嘎布”。在尼泊尔商人看来，到中国做生意有保障，能够让他们安心赚钱。拉萨的很多电商、微商经营者也会不定期前往尼泊尔进货，那里的手工制品物美价廉，深受国内消费者的欢迎。

说到中尼之间的贸易往来，就不能不说2014年8月16日通车的拉日铁路，它连接起拉萨与西藏第二大城市日喀则。很多人知道这条铁路是因为通过它可以探访位于日喀则市区的历代班禅驻锡地扎什伦布寺，而且可以更方便地前往珠峰，但它的意义不止于此。按目前计划，拉日铁路的延伸线会在2020年修到中尼边界的吉隆口岸，在未来，其延伸线更将直抵尼泊尔的首都加德满都，到那时，中尼间的商贸往来将会更加顺畅。

去年12月，首列粤藏中南亚货运班列试水，走的正是这条路



线。班列从广州出发，沿成渝铁路、青藏铁路到达拉萨，再通过汽车运输到吉隆口岸出境，最终抵达加德满都，全程 6070 公里，运输时间约 5 至 6 天，比海运缩短了 14 天之多。

越来越便利的边境交通使得我国与南亚邻国之间的联系更加密切，在这方面，拉萨始终扮演着极为重要的角色。

文成公主走了三年的和亲之路，如今只需两个多小时就能完成

未来，拉萨的铁路建设将继续加快步伐。目前拉萨境内主要有青藏和拉日两条铁路，未来则将建成拉林（拉萨—林芝）铁路，也即川藏铁路拉林段，形成三大铁路构成“Y”形主骨架、支线铁路辐射周边的铁路网格局。

川藏铁路是继青藏铁路之后的又一条进藏铁路，连接成都与拉萨。这条铁路早在建国初期就开始勘察，上世纪 90 年代着手选线，却一直到 2014 年才真正开始建设——这个过程体现出其建设难度之大。这条铁路穿越了中国西南众多大江大河和大山大

火车进藏时代即将到来

除了现有的青藏和拉日两条铁路，川藏铁路也已于2014年开始建设。未来五年，西藏还将推进滇藏铁路的前期工作，新藏铁路与甘藏铁路也在规划中，火车进藏时代即将到来。图为拉萨河上的铁路桥——拉萨河特大桥。

川，犹如一架巨大的过山车，经历“八起八伏”，从成都平原直上世界屋脊，海拔高差达3000多米。它的建设采用分段建设的方式，未来五年，除了计划建成拉萨至林芝段，施工难度最大的林芝至四川康定段也将开建。打通这一段，坐火车13个小时从成都到拉萨才不再是梦想。

未来五年，西藏还将同时推进滇藏铁路、玉昌（玉树至昌都）铁路等前期工作，并进行口岸铁路建设。此外，新藏铁路与甘藏铁路也在规划中，火车进藏时代即将到来。

在公路交通方面，未来的拉萨同样也有大手笔。1976年建成通车的滇藏公路将在大理段分出一条滇藏新通道，改走云南大理到西藏察隅。而在以拉萨为中心、覆盖6个地市的三小时综合交通圈打造过程中，正在建设中的拉萨贡嘎机场至山南泽当快速公路也将贯通“拉萨—山南”核心经济圈。

航空方面，目前拉萨贡嘎机场已开通70条航线，通航城市达到37个。拉萨到西安的航班开通后，最快只要2小时40分就可以完成单程行程——当年文成公主翻山越岭走了三年的和亲之路，如今只需要两个多小时就能完成。目前，拉萨的国际航线仅有拉萨至加德满都一条，在未来，则将逐步增开到南亚多个国家的国际航线。

不久的将来，拉萨河上游的林周县将开建拉萨的第二座机场，拉萨将成为又一个拥有双机场的省会城市。连接拉萨与林周的机场隧道也将打通，到那时，无论是去林周搭乘飞机还是看黑颈鹤，路途都不再遥远。

责任编辑／付薇　图片编辑／王宁
版式设计／崔晓琳　地图编辑／王岩

“一带一路”上的拉萨

拉萨是西藏商品的集散地和消费中心，是西藏最开放、最国际化的城市。历史上，它曾经是南亚丝绸之路的核心城市，早在唐代就以它为中心形成了四通八达的通往南亚、西亚的道路网。现在在“一带一路”战略中，西藏又成为被重点提及的18个省区之一，拉萨在其中将有怎样的重要性和发展空间呢？

撰文 肖明　摄影 赵春江 等

盛极一时的商贸中心

“大昭寺周围是拉萨的主要商业街……较好的店铺是印度人和拉达克人开的，而露天摊位则由藏人经营，而且几乎无一例外都是妇女在经营。妇女们经营零售业务和店铺，男人们则进行大宗的商品交易和与此有关的长途贩运，这是一种习俗。除了大宗买卖外，这些摊位上的东西应有尽有。”

在《圣城拉萨》一书中，英国人斯潘塞·查普曼惊诧于1936年拉萨商业的发达和国际化程度，在拉萨的商业街上他看到了印度的廉价花布、来自不丹的玉米和稻谷、来自日本的电筒及蜡烛……

同一时期中华民国的统计资料中则显示：“民国19年（1930年），（西藏）对印度贸易，又可分为二部：其一为对孟加拉贸易，输出以牲畜为主，每年达三四万头；盐次之，达二千二百以至三千吨；羊毛又次之，达二千吨；茶最少，达十吨。输入则以棉织毛织之疋头货，金属器皿，及丝织物为大宗。其二为对克什米尔，旁遮普及联合省等地之贸易，输出以羊毛，麝香等为主。输入以羊毛织丝织之疋头货，绿茶，及糖为主。贸易年盛一年，而尤以每年输出之硼砂为最著，已超过一千吨矣。”

彼时，拉萨是西藏商品集散和消费的中心。

据统计，20世纪三四十年代，环大昭寺街道有商户近千家，而当时全西藏的地方商户也不过3000余家；民国28年（1939年）的调查显示：“拉萨有北平商店七

首列粤藏中南亚货运班列抵达拉萨

2016年12月6日，首列“广州—西藏—尼泊尔”的货运班列抵达拉萨货运站。这是“一带一路”战略建设面向南亚开放通道的重要举措，此趟班列共搭载8个标柜和14个棚车货物，货物包括服装、家具、电器及电子产品等，价值1900万元。列车抵达拉萨后货物转由公路运输，从吉隆口岸出境，最终抵达尼泊尔加德满都，两国货物运输时间由传统的海运20天以上缩短为6天以内。
摄影/李林

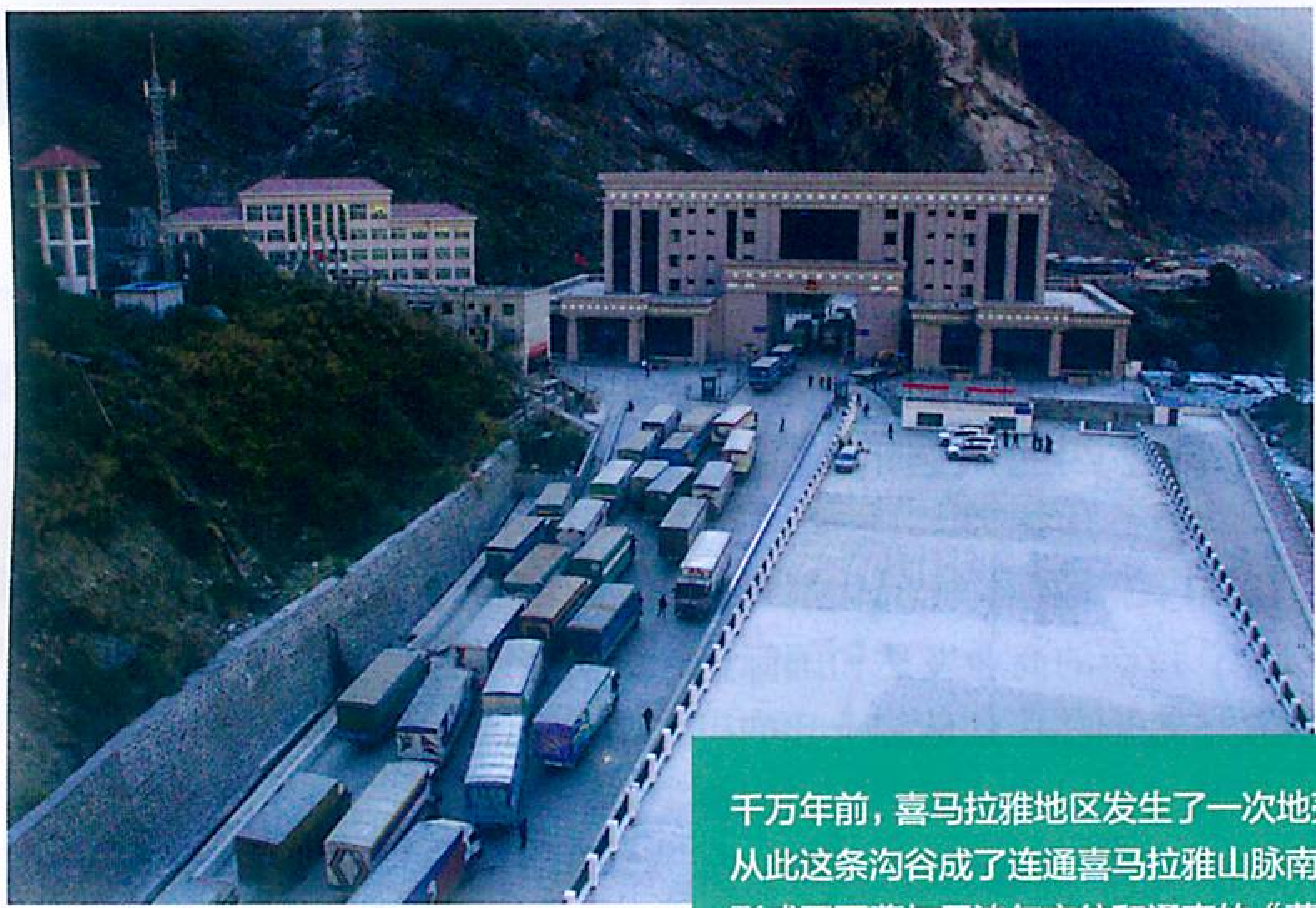
家，各具有资本数十万元，经营绸缎及瓷器等物；尼泊尔商店约一百五十家，多属小资本，经营杂货业；此外尚有来自各地之流动商人及当地之小贩，类于路旁临时设摊交易，数亦可观。”

此外，拉萨也是当时西藏最为国际化的城市之一。

据统计资料显示，民国初期，拉萨实际居民约有6500余户，其中尼泊尔侨民约1200余户，克什米尔、阿富汗及土耳其侨民约800户，内地移民约700余户，不丹、锡金侨民约百余户。

早在唐代，以拉萨为中心就已形成了四通八达的通道网

如果用地理的全局化视野来观察，拉萨的商业发达和国际化其实不难解释。从地图上我们可以轻易看出，西藏离南亚和西亚地区的距离比内地要近许多。虽然在地形上，喜马拉雅山脉高大的山体形成了阻隔，但山脉间天然形成的众多海拔较低的沟谷，则让西藏和喜马拉雅另一侧众多国家和地区间的交往变得便利。



早在唐代，以拉萨为中心就已形成了四通八达的通道网：通往中原腹地的唐蕃古道（今西安至拉萨），南向延伸的蕃尼道（拉萨经喜马拉雅山脉吉隆沟至尼泊尔加德满都），向西延伸的勃律道（拉萨经阿里地区南通印度、西通新疆与中亚），西北、西南方向对接的于阗道、罽宾道和迦湿弥罗（克什米尔）道，东向对

深远的吉隆沟与繁忙的吉隆口岸

千万年前，喜马拉雅地区发生了一次地壳“撕裂”，在地壳断层中吉隆沟发育而成，从此这条沟谷成了连通喜马拉雅山脉南北两侧的重要孔道。从唐代起，沿吉隆沟就形成了西藏与尼泊尔交往和通商的“蕃尼古道”。到了近现代，在中尼交往中吉隆沟也扮演了重要角色。上图为吉隆沟深处壮阔的景观。左图为在吉隆口岸排队通关的尼泊尔大货车（摄影／刘东君）。这张图拍摄于2016年12月，在2015年尼泊尔大地震后，樟木口岸因严重损毁而关闭，于是吉隆口岸成为我国对尼贸易中最重要的口岸。

从赤尊公主到文成公主，多少传奇故事在通往拉萨的古道上上演

从唐代起，以拉萨为核心就形成了联系中外的复杂的道路交通网。沿吉隆沟形成了连接西藏与尼泊尔的蕃尼古道，尼泊尔的赤尊公主沿着这条古道来到拉萨。同一时期，连接拉萨和中原内地的唐蕃古道也通畅兴盛，文成公主入藏就沿着唐蕃古道而行。今天在拉萨大受欢迎的实景舞台剧《文成公主》再现了文成公主的故事，作为“一带一路”文化交流的最新成果，有关赤尊公主的舞台剧也即将在尼泊尔上演。供图/江苏支援拉萨前方指挥部

接的川藏、滇藏茶马古道及滇缅道……沿着一条条古道，走来了尼泊尔的赤尊公主，走来了弘法的莲花生大师，走出了大唐的求法僧，走出了一队队大唐的使节和商人……以拉萨为重要中转地，中原内地与南亚的天竺（印度）、泥婆罗（尼泊尔）以及西域各国的商业交往和文化交流得到了充分发展。

到了近代，作为中国西南的边境大省，在主动寻求对外贸易与被西方列强压迫开放商埠的双重作用下，西藏与喜马拉雅另一侧国家和地区的交往变得更加兴盛。民国时期，西藏外运的毛皮及麝香大约80%出口到印度，20%销往内地。商品的流通主要是通过拉萨经江孜、亚东、帕里至噶伦堡的一条通道，以及另一条由拉萨经日喀则至拉达克的通道。

回望历史，拉萨曾经是南亚丝绸之路的重要核心，亦是近代中国对南亚开放的窗口，在中国甚至世界历史发展过程中曾起到过十分重要的作用。

“一带一路”战略上不能被忽视的重要节点

那么当全世界经济与文化交流日益密切的今天，放眼整个喜马拉雅地区，拉萨将面临多大的发展空间呢？

2013年我国提出了“一带一路”的国家发展战略，“孟中印缅经济走廊”、“中巴经济走廊”成了一时大热的话题。但在当时，这两条重要走廊之间出现了一个令人遗憾的空白区域，西藏就在这个空白区中。此后，许多媒体和学者都描绘了一些有关“一带一路”走向的示意图，但对西藏都是“绕着走”。

到2015年3月国家发改委、外交部和商务部联合发布的《推动共建丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路的愿景与行动》中，西藏第一次被单独提出——“推进西藏与尼泊尔等国家边境贸易和旅游文化合作”。这是一个可喜的推进，遗憾的是西藏以及拉萨在“一带一路”建设中的

潜在重要作用和地位还是没有得到应有的重视。

不过，这一状况很快发生了变化。

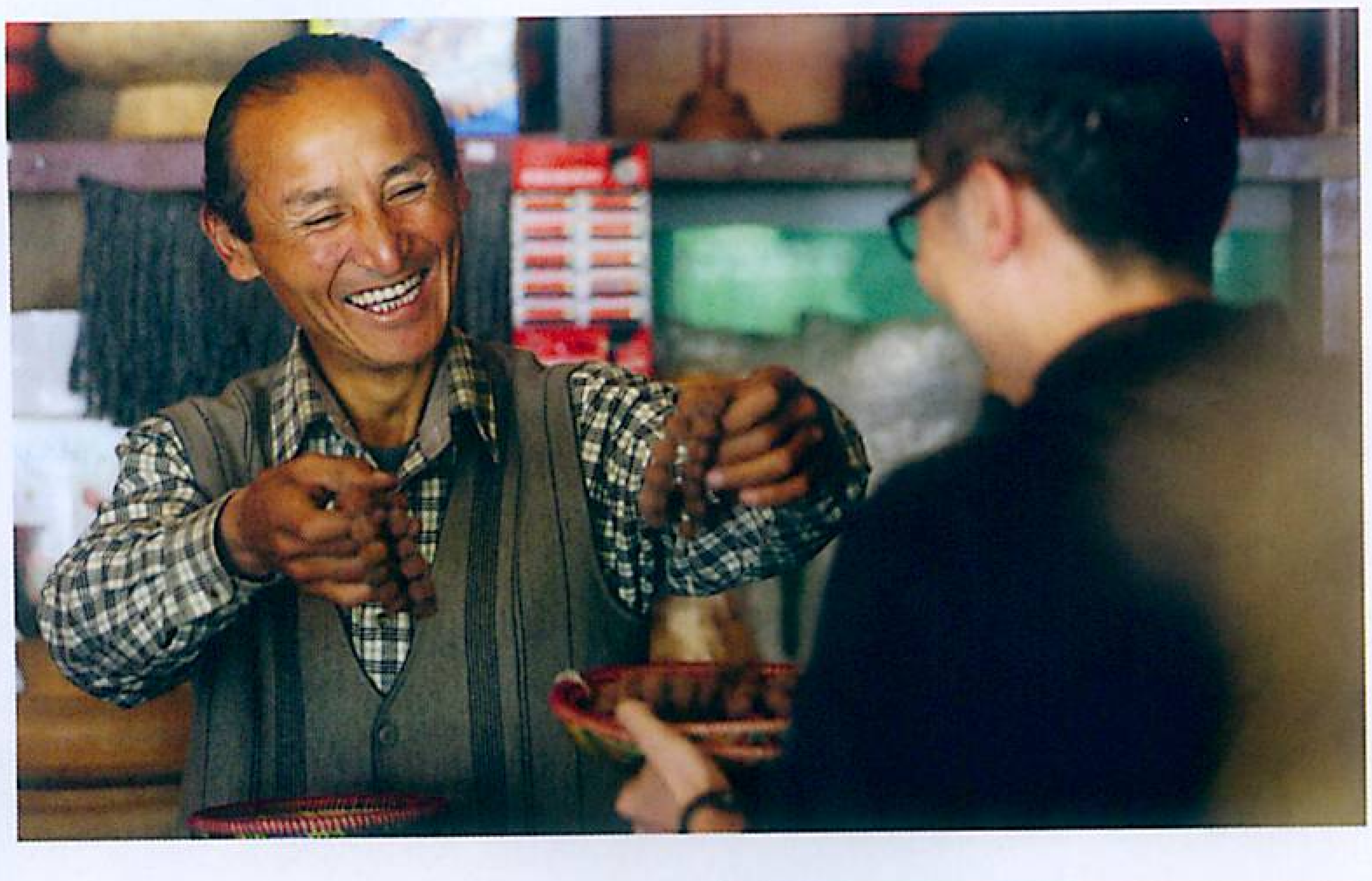
2015年5月，印度总理莫迪访华期间，中国领导人向其提出了建立中尼印三国经济走廊的倡议。之后中方又向尼泊尔国家领导人提出这一建议，并得到印度、尼泊尔两方的积极回应。我国内陆地区周边原有的几条经济走廊之间，很可能会增加一条新的经济走廊，而西藏特别是拉萨在这一经济走廊中扮演着至关重要且无可替代的角色。

近年来，我们的邻国印度作为最大的发展中国家之一，以其人口众多、市场巨大、经济增长迅速引起了全世界范围内的广泛关注，于是被视为“一带一路”战略中合作潜力最大的国家之一。在中国的“一带一路”战略已经向印度抛出橄榄枝的情况下，如果印度可以以更积极的态度来应对，将会给两国带来“双赢”的局面。从拉萨经亚东到印度重要的港口城市加尔各答，陆上距离只有1000公里出头，是在我国西部地区把“一带”和“一路”连接起来的距离最短、运输成本最低的通道。

而拉萨“走出去”面对的另一个重要对象尼泊尔，与西藏的历史渊源非常深厚，宗教文化一脉相承。中尼两国，经济、人力资源等互补，经贸、旅游等方面往来密切，尼泊尔政府对我国“一带一路”战略的响应更是非常积极。从拉萨可经樟木、吉隆

拉萨在“一带一路”战略中具有重要意义

在“一带一路”战略中，拉萨具有重要意义，它是中国—南亚的桥头堡，是连接丝绸之路经济带和海上丝绸之路的重要节点城市（见地图）。在这样的大背景下，拉萨的基础设施建设不断完善，战略地位明显提升，与南亚各国全面合作的态势不断加强。右页图从上至下分别为：2015年“藏博会”上吸引了众多关注的尼泊尔商品展区（摄影／刘东君），在拉萨售卖的来自巴基斯坦的工艺品（摄影／林宏）以及常住吉隆口岸的尼泊尔商人（摄影／胡俊浩）。



口岸直达尼泊尔加德满都。2015年，尼泊尔“4·25”大地震令樟木、吉隆口岸严重受损，也影响了西藏的对外贸易。虽然至今樟木口岸依旧处在关闭状态中，但吉隆口岸在2016年已走出了地震的阴霾，在对外贸易、人员往来等方面全面增长，全年进出口货物总值达34.20亿元，比前一年增长4.59倍。

屹立喜马拉雅，拥抱“一带一路”

从目前的城市布局来看，以拉萨为核心城市，面向喜马拉雅山脉所形成的扇形区域内，我们已经形成了林芝市、山南市、日喀则市和阿里地区狮泉河镇四大次级中心城市，亚东、樟木、吉隆等各级口岸城市为第三级城市的格局。并且，逐年递增的纵横网格式基础交通建设，已经让这个扇形城市体系充分相连互动。

不难想象，作为曾经南亚丝绸之路重要核心城市的拉萨，一旦现实条件齐备，它的辐射和带动力量就会跨越并辐射到喜马拉雅山脉的另一侧。要形成这样的未来发展空间，无疑需要在人口总量、经济构成、基础设施配套能力、环境承载能力、文化和政治影响力等方面，有更大的综合性提升。

2017年5月14日，在“一带一路”国际合作高峰论坛上，拉萨经济技术开发区与尼泊尔方面签订了《中国·尼泊尔友谊工业园合作开发协议》。同时拉萨经济技术开发区也在全力推进拉萨综合保税区的建设工作，从满足对接“一带一路”、“孟中印缅经济走廊”战略重要商贸物流节点需求出发，以生产、加工、物流、内外贸易、公铁联运为基础，集保税物流、商贸商务、生活居住为一体，成为面向南亚开放发展的重要门户和贸易节点，吸引国内外先进制造、现代物流、商贸流通企业等，带动国际化的人流、物流、信息流和资金流聚集拉

责任编辑 / 张璇　图片编辑 / 张璇
版式设计 / 崔晓琳　地图编辑 / 陈云

萨，加快拉萨及周边地区产业结构调整和经济增长方式转变，促进拉萨发展成为新的经济增长中心，全面提升西藏在西部及全国发展格局中的战略地位。

在此之前，2016 年 12 月 5 日，从广州驶出的首趟“广州—南亚”班列抵达了拉萨，在拉萨货运站，货物被改用汽车运输，并最终从吉隆口岸出境，运往尼泊尔。广东—拉萨—尼泊尔公铁联运通道正式被打通，一次距离逾 6000 公里、海拔上升超过 4000 米，穿越喜马拉雅山脉的国际货运顺利完成。

2017 年 1 月 4 日，宁波舟山港铁路北仑港站的工作人员则接待了一位从拉萨而来的“客人”——有着 35 节车厢的“西藏号”班列，列车满载着一瓶瓶冰川水，这是来自雪域高原的独特馈赠，装卸完成后，这批矿泉水通过公路和水路两种方式被分拨到浙江省中石化便利店的柜面上。此后，将有更多的“西藏好水”、“西藏净土”产品从拉萨坐着火车走向我国东部，并运往全球。“下一步，我们还计划把尼泊尔、印度等南亚国家的货物组织起来，通过‘西藏号’出口到日韩等市场。”宁波舟山港集团业务部总经理江涛说。

看来在“一带一路”的链条中，拉萨已成为不可或缺的一环，而它的重要性随着“一带一路”的深化和发展，在未来将愈加显现。

亚东沟也是跨越喜马拉雅山脉的一条重要沟谷，其南端抵达了乃堆拉山口和亚东河出境处的中印边境线上，从古到今，这里都是我国和印度、不丹交往的重要通道。亚东沟的核心地带亚东河谷中，郁郁葱葱的林木包围了河谷两岸，亚东县所在地下司马镇一派田园风光。而在乃堆拉山口处的亚东口岸，经常可以看到的则是中国和印度边防人员近距离交流互动的场景。

亚东是中印、中不贸易最重要的通道

拉萨市 2016 年春节期间人口流动相对位序图

数据来源：抓取自腾讯迁徙数据，图中不同色彩的直线反映的是2016年春节期间每天人口流动数据的累加相对值，由于腾讯迁徙数据只能显示TOP10的联系，而且分析结果直接由腾讯公司提供，因此可能会与实际情况略有偏差。

中国境内与拉萨联系密切的经济圈布局

地图资料提供 / 张筱芳

西藏自治区境内的经济圈布局

地图资料提供 / 张筱芳

青藏高原上的“共振中心”

从全国的经济区划来看，拉萨是“藏中南经济隆起带”的中心城市，与之联系较为密切的经济圈主要有“长三角经济圈”、“长江中游经济圈”、“陕甘宁经济圈”、“大香格里拉经济圈”和“成渝经济圈”。其中，“成渝经济圈”又是联系最为紧密的。这一点从拉萨春节期间人口流动的方向也可以看出。

在西藏自治区内，与拉萨联系比较紧密的城市是山南市、日喀则市和林芝市，山南市在拉萨的两小时经济圈内，与拉萨共同构成了“拉萨—山南一体化”。

青藏铁路的开通及亚东、普兰、樟木等边贸口岸的恢复与开放，使西藏自治区正成为我国连接南亚各国的陆路“桥头堡”。拉萨将不仅作为西藏自治区的经济中心，并将在更大的区域范围内承担起中心城市的职能，从而成为中国—南亚的桥头堡，成为连接陆上丝绸之路和海上丝绸之路的节点城市之一。

拉萨是西藏自治区的中心城市以及青藏高原上最重要的城市，这一点，从抓取自腾讯迁徙数据的 2016 年春节期间每天人口流量相对值分析中，能看出拉萨作为西藏的中心城市以及藏区最重要城市的区域地位。

拉萨的城市空间密码

——一座既传统又时尚、健康扩张的城

撰文
张筱芳

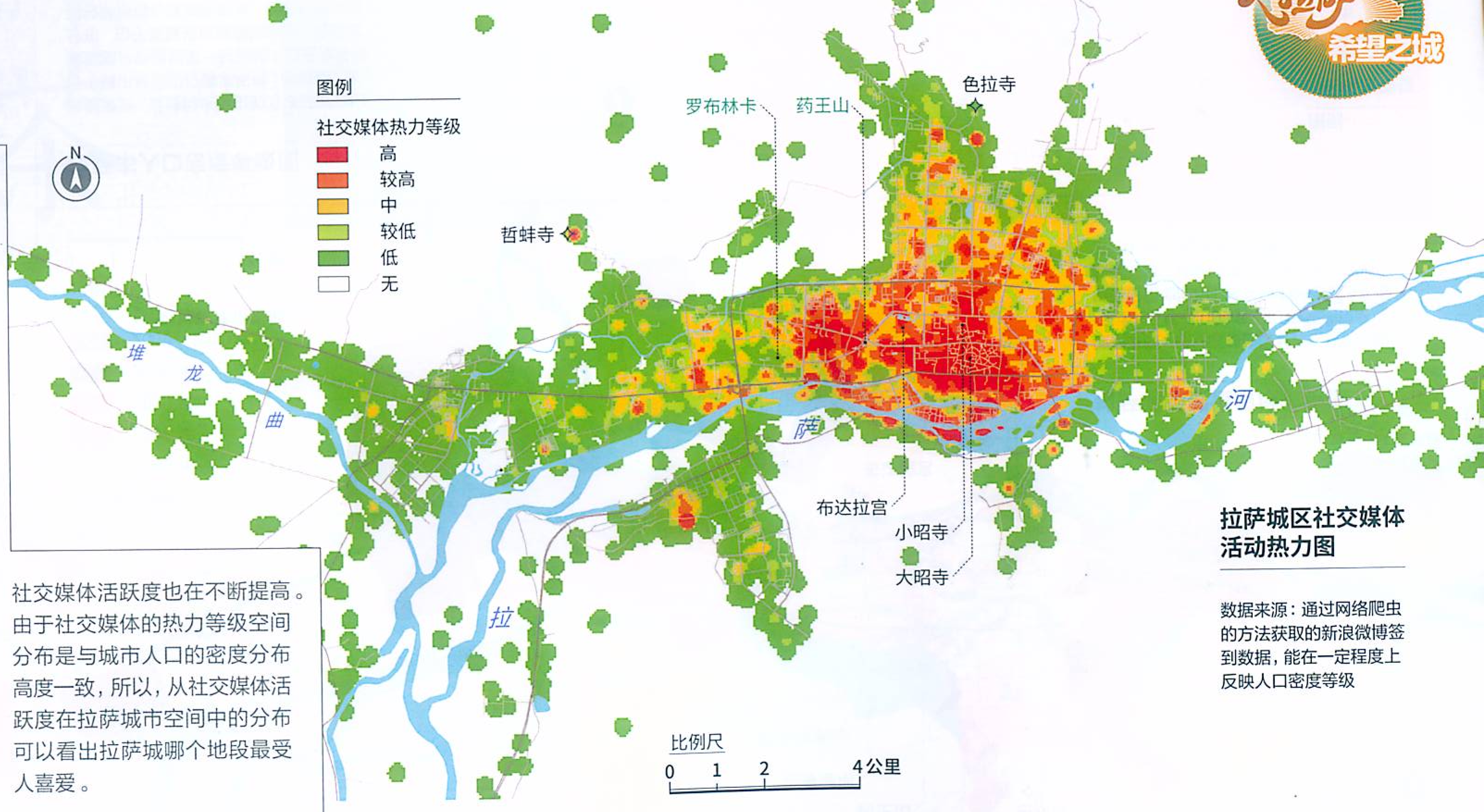
大数据分析制图
周垠 龙瀛 李楠

拉萨是一座充满神圣色彩的古城，近几十年的跨越式发展使得这个独特城市又有了新的色彩。如今，拉萨城市的建设者们在注重对历史文化的尊重和保护的同时，秉持着当代城市规划理念，为这座古城带了现代化城市的气息。我们请来城市规划专家和大数据解读专家，为我们展现拉萨城市的新印象。

大拉萨 希望之城

社交媒体覆盖下的城

根据中国社科院发布的2015年《中国公共服务蓝皮书》，拉萨市基本公共服务满意度连续4年位列全国38个主要城市之首，公共安全连续5年排名第一，公共交通、社保就业、城市环境、GDP杠杆指数4项指标连续4年排名第一，文化体育、基础教育、医疗卫生3项指标连续4年进入前三名。2016年度，拉萨在104个城市样本中居民幸福感最高，拉萨已经连续6年位列居民幸福感前三名。截至2016年10月，拉萨全市平均每23人就拥有一辆私家汽车，是5年前的2倍多，是全国平均水平的5倍多。拉萨城市的现代化建设不仅体现在城市实体建设上，网络世界里的社交媒体活跃度也在不断提高。由于社交媒体的热力等级空间分布是与城市人口的密度分布高度一致，所以，从社交媒体活跃度在拉萨城市空间中的分布可以看出拉萨城哪个地段最受人喜爱。



拉萨城区社交媒体活动热力图

数据来源：通过网络爬虫的方法获取的新浪微博签到数据，能在一定程度上反映人口密度等级

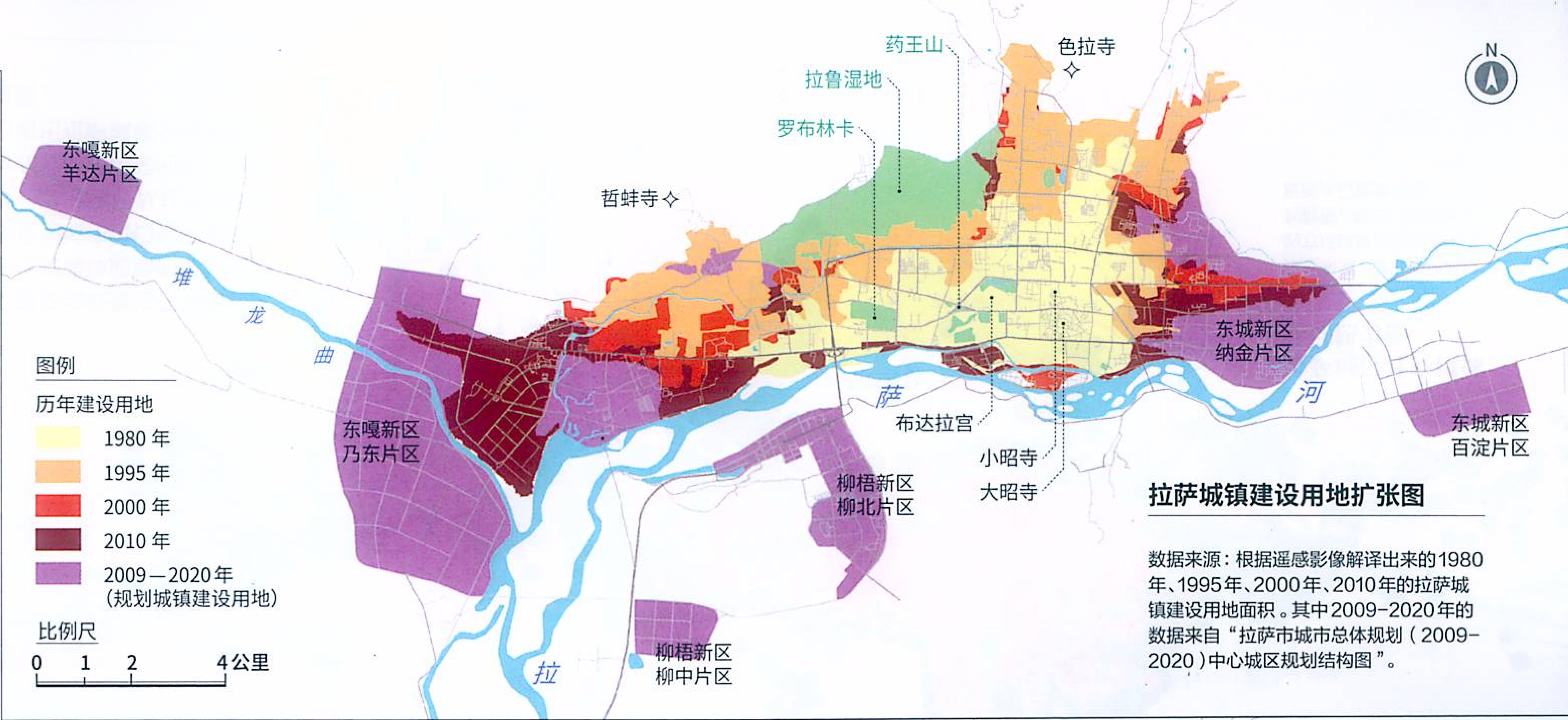
拉萨30年 东延西扩南跨

1951 年以前的拉萨主要包括两个区域：八廓片区和布达拉宫一雪村（“雪”藏语意为下方、山下，雪村在旧西藏曾是农奴们居住的社区，即现布达拉宫广场位置）片区。

1951 年至今，拉萨的城市发展十分迅猛，城市建成区由约 3 平方公里发展到了 2016 年年末的 102 平方公里，城市面积扩展了三十多倍。

《拉萨市城市总体规划（2009—2020）》确定拉萨市中心城区的空间结构为“一城两岸三区”。“一城”即主城区，是拉萨市现在城市建设最为密集的地区，同时也是人口最集中的区域。“三区”指藏热路以东的东城新区、拉萨河以南的柳梧新区和流沙河以西的东嘎新区。之后此轮规划又进行了调整，增加了白淀片区、次角林片区，并扩大了东嘎新区的面积。

从拉萨人口密度分布图中可以看出，拉萨市区人口分布不均匀，主要集中在以布达拉宫、大昭寺为中心的主城区中心片区。但随着城市的东延西扩，城区逐渐向东西两侧扩展，拉萨的居住人口也主要向西城片区和东城片区转移。



拉萨城镇建设用地扩张图

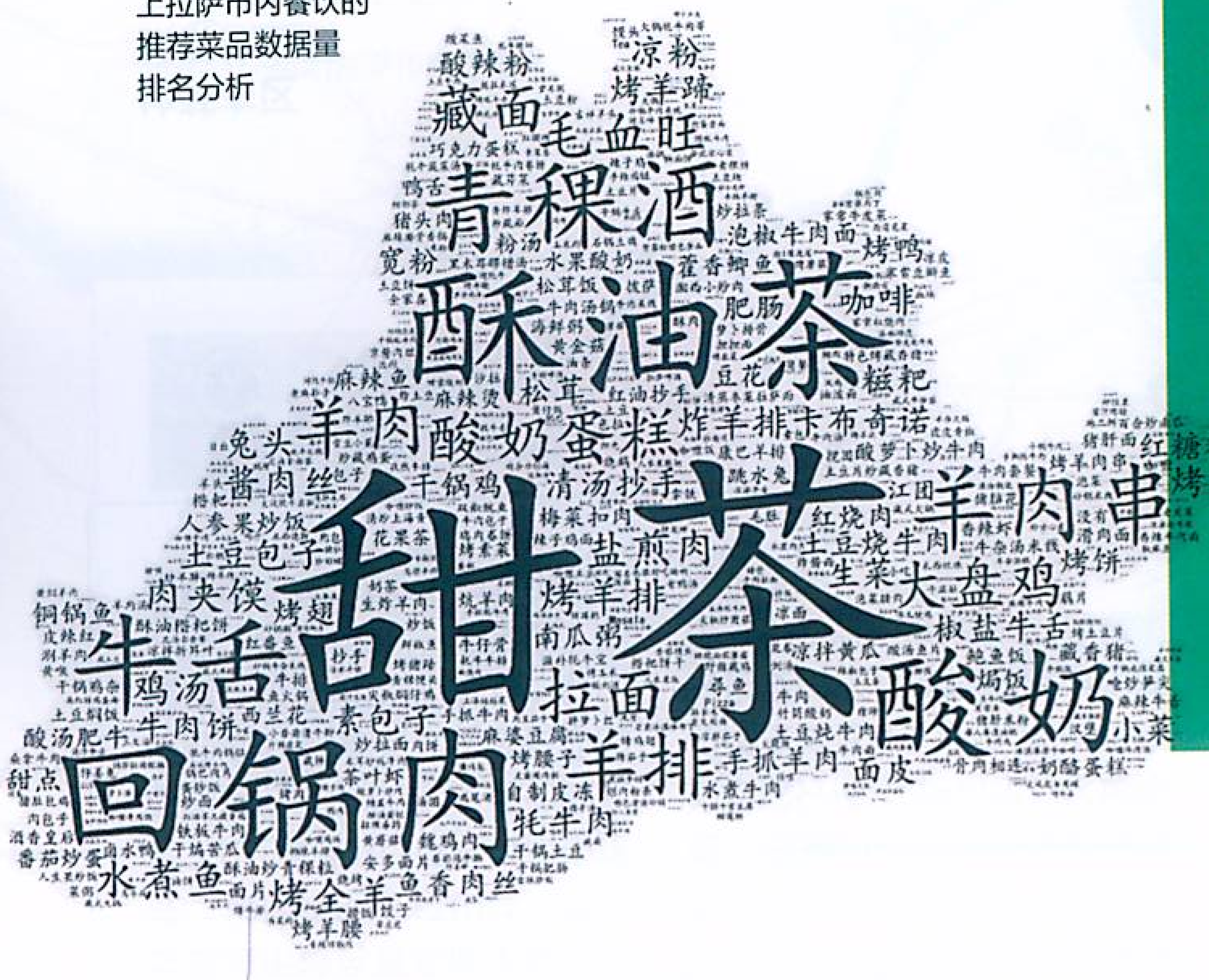
数据来源：根据遥感影像解译出来的1980年、1995年、2000年、2010年的拉萨城镇建设用地面积。其中2009-2020年的数据来自“拉萨市城市总体规划（2009-2020）中心城区规划结构图”。

拉萨市人口密度等级图

数据来源：通过网络爬虫的方法获取宜出行（腾讯地图定位请求服务）的数据，该数据能分析得到某一时刻的人口密度等级分布。由于数据抓取范围的限制，只能看到拉萨市核心区域的数据，目前数据未能覆盖全市区范围。

拉萨最受欢迎的美食

数据来源：大众点评上拉萨市内餐饮的推荐菜品数据量排名分析



藏、汉、回、尼、印美食汇集之城

餐饮是城市生活必不可少的部分。从文化地理学角度，拉萨市餐饮业在城市中的空间分布特征呈现出地域不平衡，表现出带和片的空间格局，呈由中心片区向四周递减的趋势，也表现出沿特定道路（如德吉路、民族路等）呈串珠状（特定路段）分布的特征。餐饮业的空间布局与区域经济发展水平、人口因素、文化传统、旅游活动以及城市发展格局等诸多因素有关。在拉萨则表现为与人口密度相关性最大，旅游活动对拉萨餐饮的发展与分布也表现出强势影响。

因为气候、物产等方面的原因，拉萨当地居民饮食习惯有着独特的民族特点，藏餐中有代表性的是羊肉、牛肉、藏面、糌粑、酸奶、酥油茶、甜茶和青稞酒。藏餐的口味讲究清淡、平和。很多菜，除了盐巴和葱蒜，不放任何辛辣的调料，体现了饮食文化返璞归真的时代潮流。

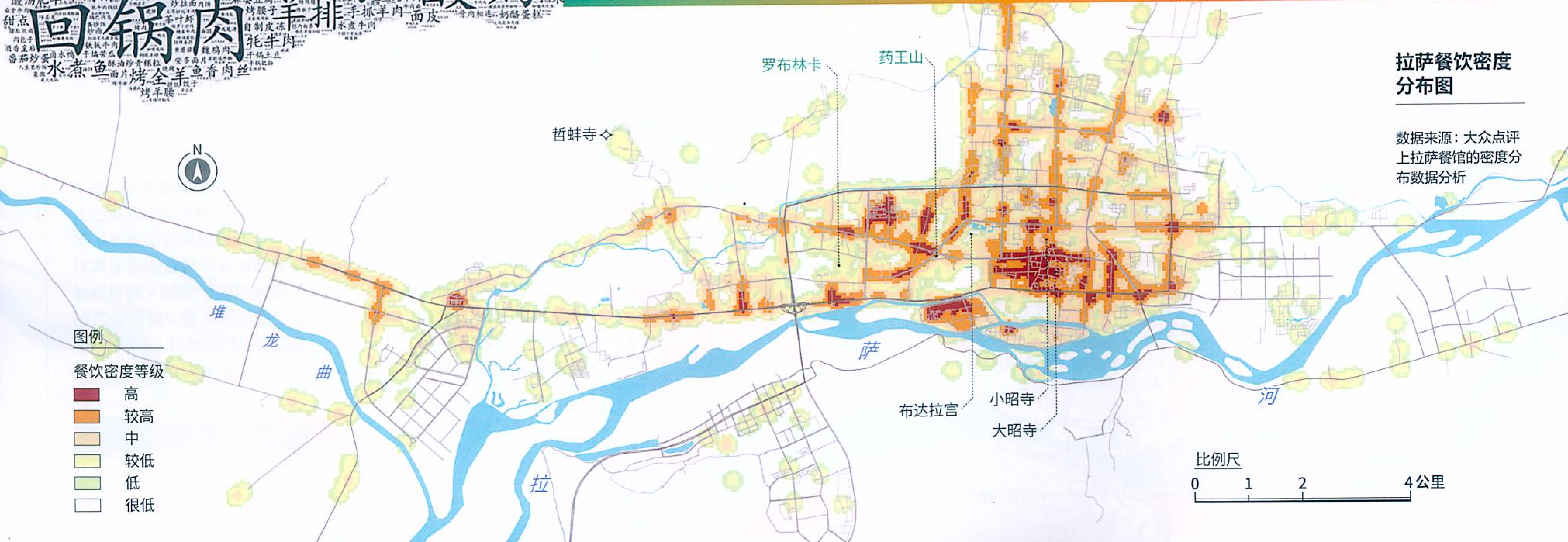
由于早期到拉萨生活的汉族人以四川人为主，川菜便成为拉萨汉餐的代表，其中最具代表性、最为当地居民接受的菜品是回锅肉、毛血旺、火锅。随着后来全国各地汉族人的陆续到来，各地的汉餐在拉萨都有一定的市场。汉餐还深刻地影响了藏餐，出现了藏式火锅、西藏特色食材炒菜等藏汉结合的菜品。

拉萨还有不少回族居民，他们大多聚集在八廓街两座清真寺附近，回族人的传统美食拉面、烤羊肉、大盘鸡等也被他们推广开来。

拉萨也有一些尼泊尔和印度餐馆。随着拉萨旅游业的发展和城市的现代化程度、开放程度的不断提高，牛排、咖啡、汉堡的西餐及西式快餐在拉萨的年轻人当中也有较大市场。

拉萨餐饮密度分布图

数据来源：大众点评上拉萨餐馆的密度分布数据分析

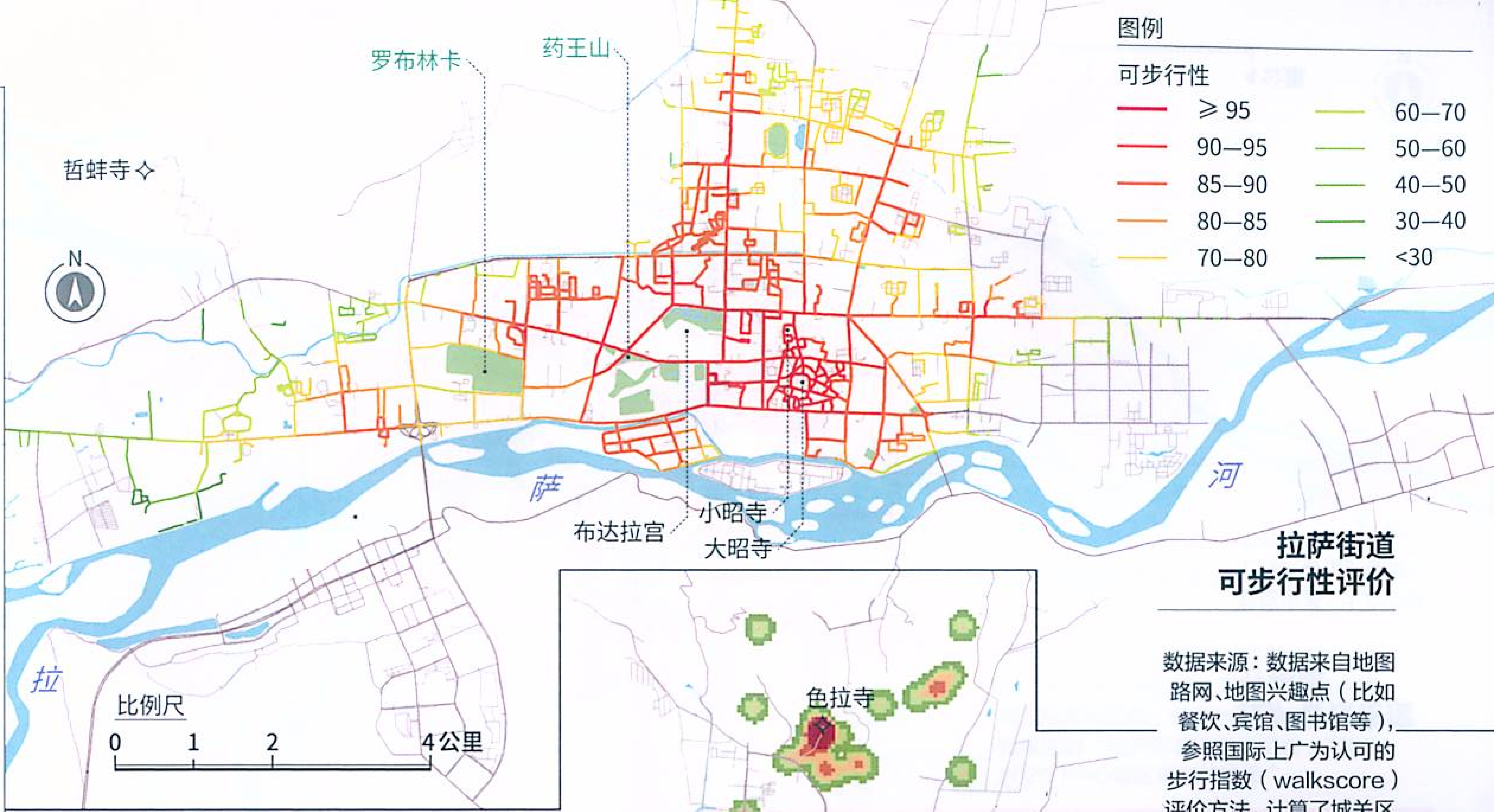


一座惬意步行之城

广阔的自然环境孕育了拉萨，也决定了拉萨的城市空间首先让位自然、最大化利用自然、并有机融入自然。因此，拉萨整体城市空间是以自然本底最大化为前提的舒缓聚落空间。一年四季的灿烂阳光、湛蓝少云的天空，雄浑连绵的群山环抱，宽阔舒缓的河谷，拉萨河从中流过，这些都是城市成长的自然本底，也是城市特色景观最重要的构成。城区内的 3 座山体（红山、药王山、磨盘山）既是城市中重要的自然景观节点，又是俯瞰全城的视觉制高点。经过长期的发展，拉萨城区形成了“群山四合、秀水中流、一宫突起、周边舒缓”独特的整体空间格局。

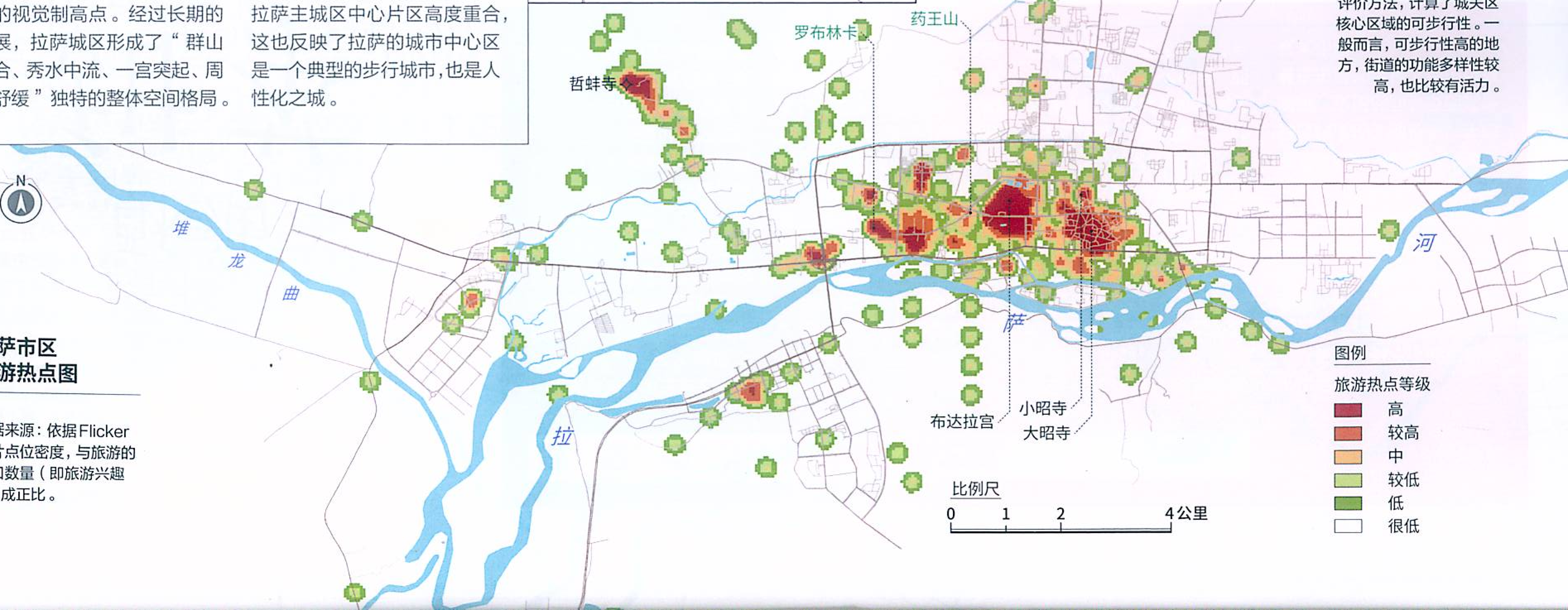
在这样的空间格局之内的拉萨城是一座直指内心的人性化的城市，不仅体现在它是藏族人民心中的圣地，也体现在以人为本的城市构架，其以人为本的城市构架最突出的一点就是形成较大规模的步行空间。

不同于其他交通空间，步行空间不是实现交通目的的功能空间，而是与游憩、购物、工作、居住融为一体的存在空间，最深刻地体现了人在城市中的主体性。根据对拉萨城市可步行性的数据分析，拉萨可步行区域与拉萨主城区中心片区高度重合，这也反映了拉萨的城市中心区是一个典型的步行城市，也是人性化之城。



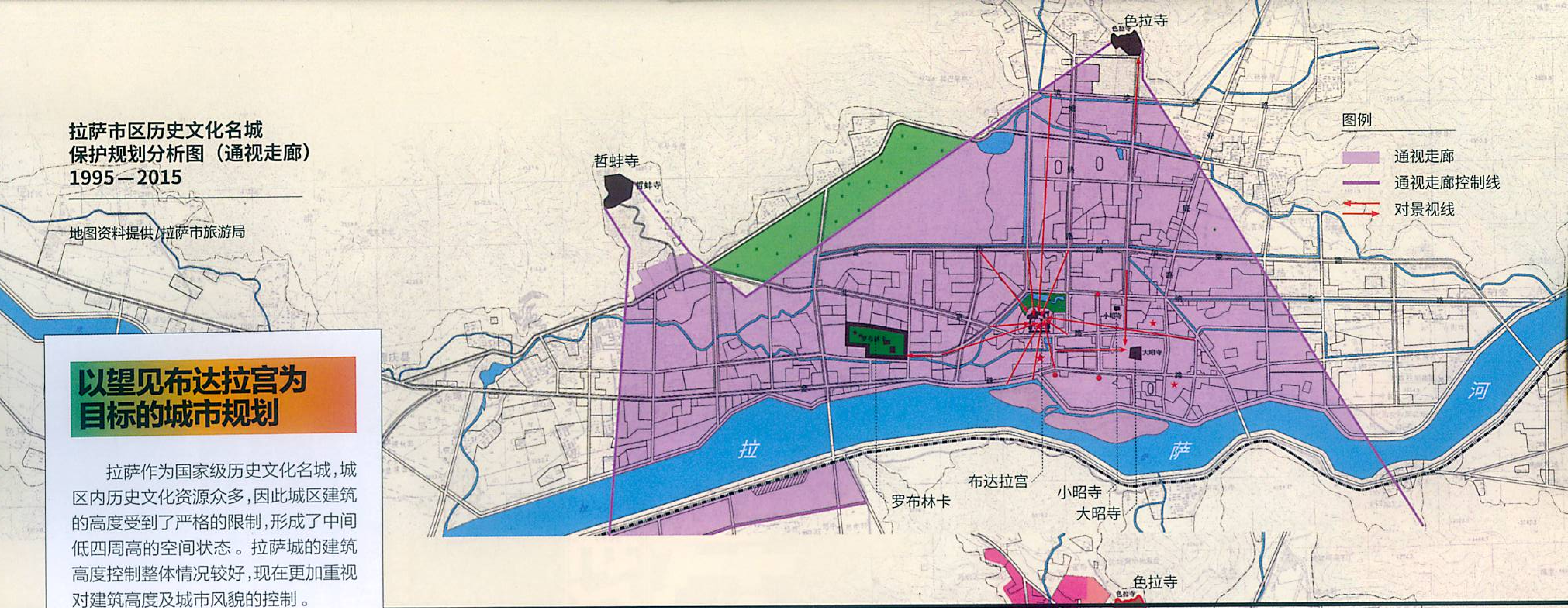
拉萨街道可步行性评价

数据来源：数据来自地图路网、地图兴趣点（比如餐饮、宾馆、图书馆等），参照国际上广为认可的步行指数（walkscore）评价方法，计算了城关区核心区域的可步行性。一般而言，可步行性高的地方，街道的功能多样性较高，也比较有活力。



拉萨市区旅游热点图

数据来源：依据Flicker相片点位密度，与旅游的人口数量（即旅游兴趣值）成正比。

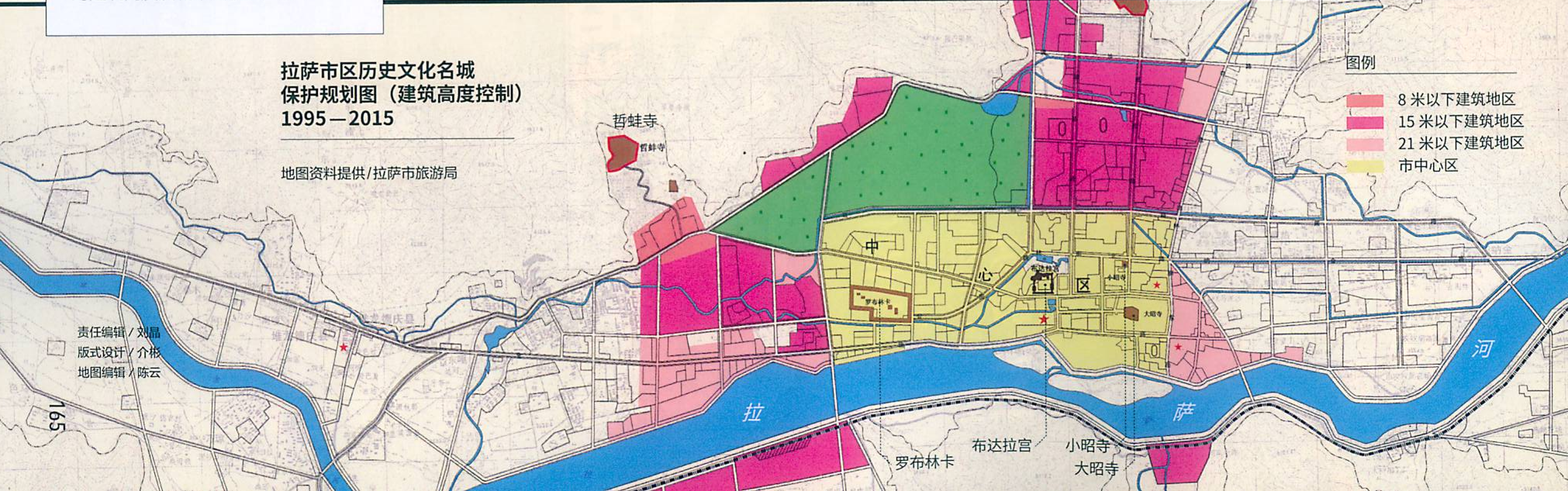


拉萨市区历史文化名城
保护规划分析图（通视走廊）
1995—2015

地图资料提供/拉萨市旅游局

以望见布达拉宫为目标的城市规划

拉萨作为国家级历史文化名城，城区内历史文化资源众多，因此城区建筑的高度受到了严格的限制，形成了中间低四周高的空间状态。拉萨城的建筑高度控制整体情况较好，现在更加重视对建筑高度及城市风貌的控制。



拉萨市区历史文化名城
保护规划图（建筑高度控制）
1995—2015

地图资料提供/拉萨市旅游局

责任编辑 / 刘晶
版式设计 / 介彬
地图编辑 / 陈云

Page 168-183
拉萨建筑
汇聚世间最浓烈的色彩

Page 184-189
唐卡中的色彩密码

色彩之城
颜色在此绽放生命

编者按

走进拉萨，目光之所及莫不在色彩。白色是冈仁波齐雪峰的颜色，是养育这里千千万万人的牛奶和糌粑的颜色；黑色是牦牛的色彩，它们是人们忠诚的伙伴；还有那湛蓝的天空、深邃美丽的矿藏绿松石……大自然迷人的色彩给这里的人们带来了最初的灵感，哺育着他们的审美，也让他们创造出了独具高原特色的色彩文化：

看那一座座寺庙与民居，纯净的色块在高原强烈的光照下，产生着惊人的张力，白黑红蓝黄，纯粹、炽烈又极富节奏感。再看那一幅幅唐卡，它们汇聚着人类所有用色的智慧，色彩发挥着它本身无穷的创造力。众多色相中，承载着大千世界。用语言来形容颜色，时常会感到吃力，因为色彩本身就展示着一切。你所要做的，就是静静徜徉在拉萨古城，享受着色彩带来的一切惊喜和愉悦。

藏族艺术家们是用色的高手

为了加强人们对颜色的印象，形成斑斓的效果，藏族艺术家们总是冷暖色调间杂：红蓝橙绿黄，暖冷暖冷暖，这个小手段像一个个和弦，盘绕在墙面。图为藏族房屋内部墙上常见的装饰。

摄影 / 王宁

在拉萨建筑的色彩史书里，布达拉宫是最精彩的一章

在拉萨，色彩最突出的建筑非布达拉宫莫属。它的全部个体建筑连成一片，覆盖山岗，其组合不规则，亦非对称，匠师们着眼于总体的艺术效果，运用色彩、体量、装饰来协调统一，获得一个雄浑的整体艺术效果。布达拉宫主体建筑是红宫和白宫。其中红宫最为高大突出，基本居中，主体九层，其上部灵殿对称庄严，当中连续五层的大凸窗，红宫有七座汉式歇山顶铺镏金铜瓦，屋顶装饰璀灿华丽。而白宫大片白色石墙和其上黑色梯形牛角窗套的组合，也形成了鲜明的节奏。此外，布达拉宫的宫殿与寺庙的佛殿、灵塔殿同属于最高的等级，外檐的装饰装修也大体相同，只是宫殿的墙面不用红色粉刷，而代之以黄色。

拉萨建筑

汇聚世间最浓烈的色彩

一个初次走进拉萨的人，最先注意到的可能是布达拉宫。其实布达拉宫之所以引人注目，除了它所在的位置、形态和规模外，最吸引人的是它的色彩。布达拉宫的色彩引领了拉萨城的色彩，使整个拉萨城成了一座“色彩之城”，建筑颜色在高原强烈的光照下，产生了戏剧性的效果：白，白得纯粹；红，红得炽烈；黄，黄得耀眼……纯净的色块大胆而泼辣，让人过目难忘。

撰文 齐莹

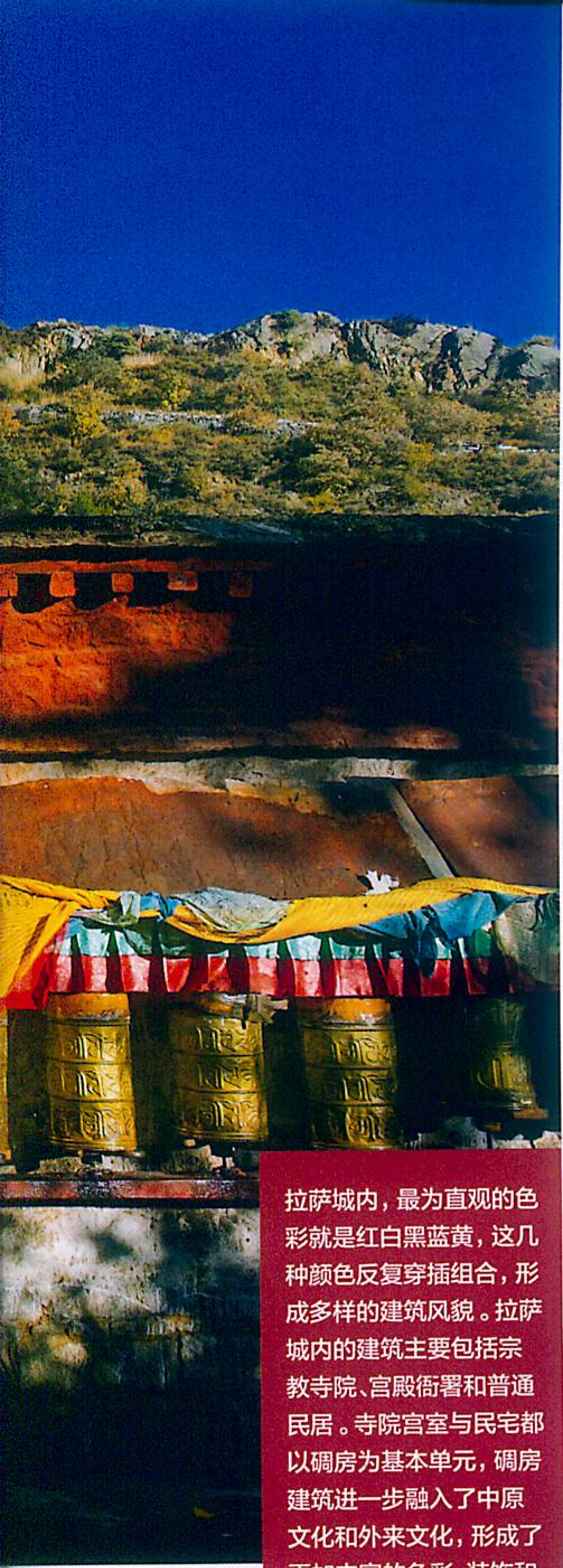
摄影 王宁 等

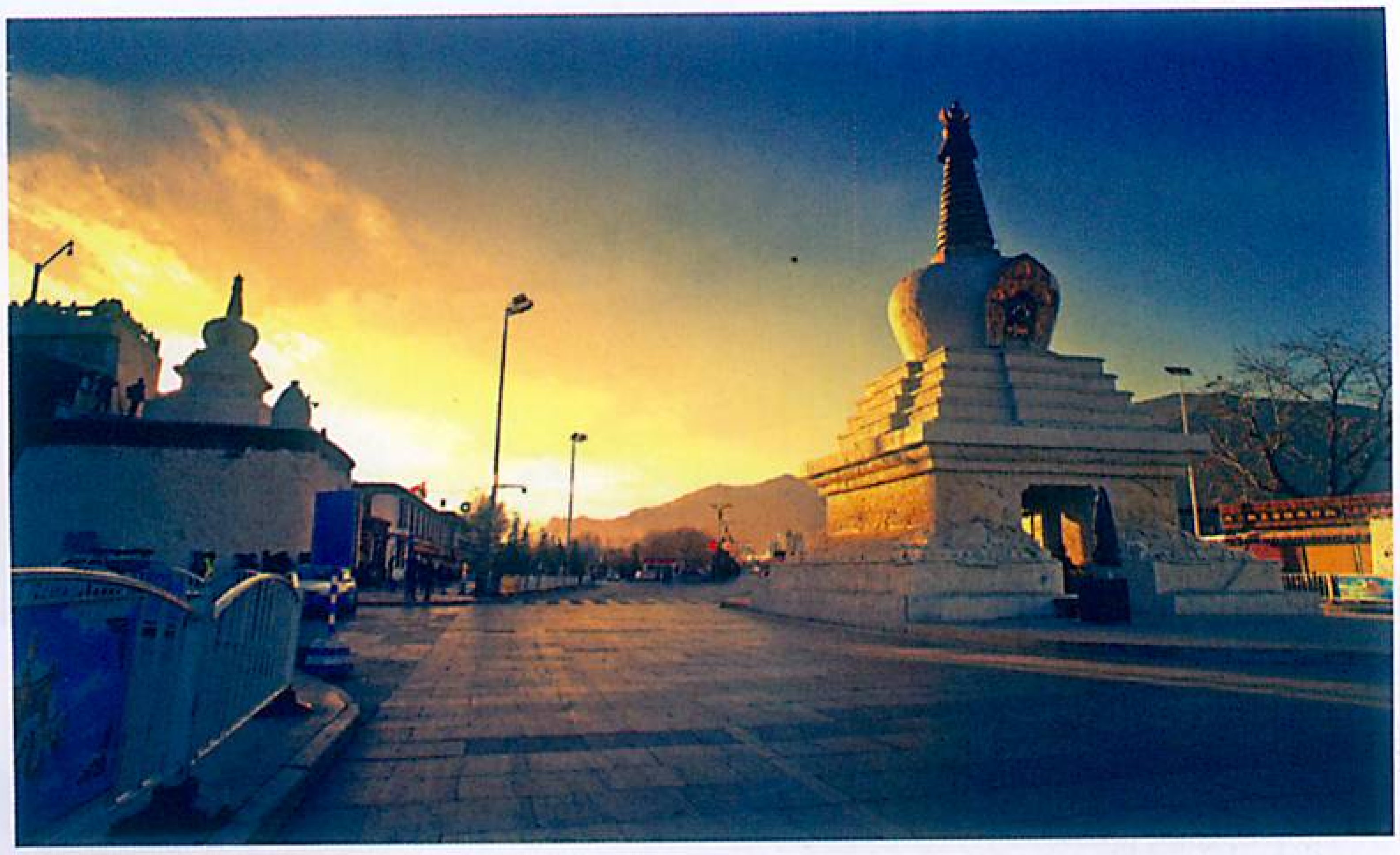
我们此次拉萨之行，是为修复拉萨一座宗堡而来。一开始，我们还以工程师所谓的理性思维调研测绘，希望以数据来验证推断。可实际操作时，则屡屡被混乱的数据搞得焦头烂额：房间幽暗套叠，墙体忽宽忽窄。再加上高原反应让人晚上难以入睡，我们白天工作时一直头疼，完全是副被俗事困顿的样子。

有一天，我在一座寺院的碉楼前不经意地抬了下头：朱红色的层层挑檐外，笼罩着白色镶边的香布，在高原的风里翻飞。它们在蓝天的映衬下，如同有生命一样，与滑翔过的鸟儿相互呼应，生机勃勃、出人意料。这种简单的红蓝白竟让人流下泪来，它单纯的美带来了最直接的愉悦与安慰。

拉萨的色彩之美就是这么安抚着来到这里的人，与人对话、引人了解。建筑不再是由一个个用尺规去度量的构件组成，而是手工打磨出的一件件艺术品，感情充沛。从这一天起，我慢慢放下作为一个研究者的疏离感，更多地从一个普通人，甚至一个信仰者的角度，重新去认识和体会这座城市。

拉萨古城里的藏族民居极富特色：平顶的白色楼房一座挨着





拉萨城内，最为直观的色彩就是红白黑蓝黄，这几种颜色反复穿插组合，形成多样的建筑风貌。拉萨城内的建筑主要包括宗教寺院、宫殿衙署和普通民居。寺院宫室与民宅都以碉房为基本单元，碉房建筑进一步融入了中原文化和外来文化，形成了更加丰富的色彩、装饰和体量的组织形式，以体现丰富的意涵并彰显不同的等级。为了突出寺庙和宫殿的特点，绝大部分民居在用色上十分朴素简洁。寺庙在用色上也极具庄严，而宫殿则会显出华丽。各种建筑色彩有章法地在这里铺开。

拉萨是一座十足的色彩之城

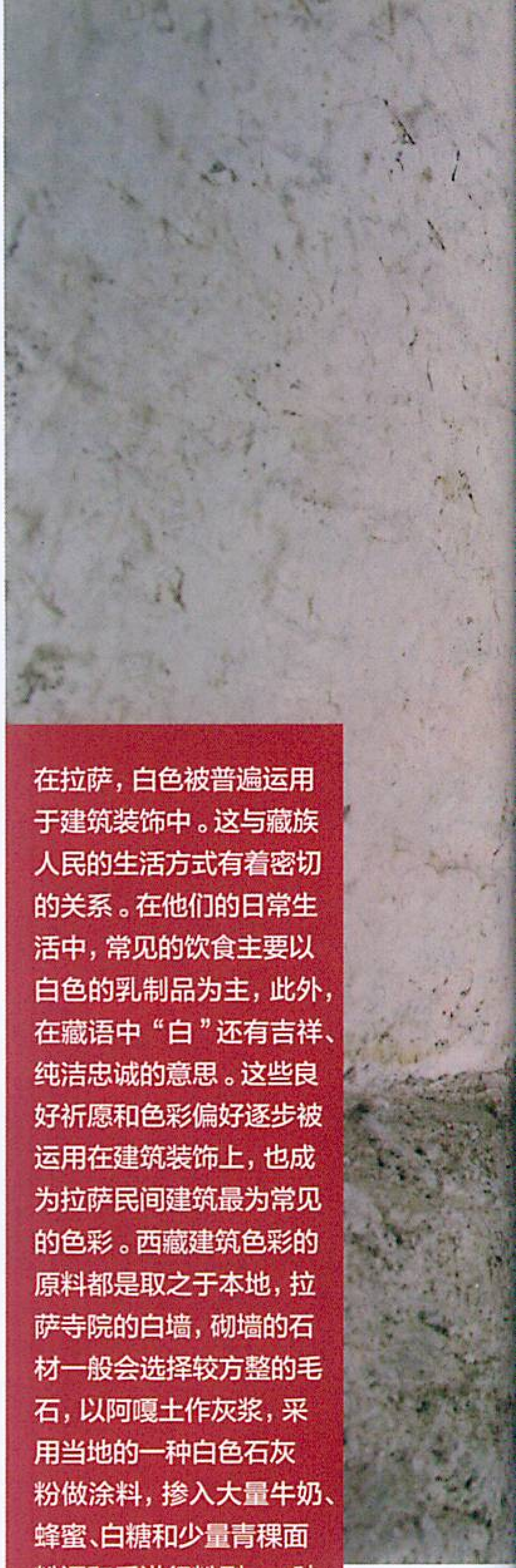
一座，黑框的梯形门窗上装饰着五彩短皱香布帘，家家的楼顶上五彩经幡飘飞……在普通民居里，色彩还很节制，我们愈加靠近重要的建筑，看到的色彩就愈加多样，在去往大昭寺的路上，红白黑蓝黄绿反复闪现。日光城的白天阳光强烈，鲜艳的色调在这种光线下显色性会格外的好，整个拉萨的外观像是白色底盘上跳跃的鲜艳色块，建筑外墙装点的色彩大胆而泼辣。而阴影里更适合人耐心观察、仔细品味，画家工匠们就在廊下、室内、天花、内壁精心刻画铺陈各种颜色。为了加强观众对颜色的印象，形成斑斓的效果，藏族艺术家总是冷暖色调间杂：红蓝橙绿黄，暖冷暖冷暖，这个小手段像一个个和弦，盘绕在建筑周身。

白：一座泛着牛奶甜香的洁白城市

在这里，白色被大量使用。一些藏式传统建筑，无论是寺院还是民居，外墙都是白色的。

藏族人对白色的喜爱，来自他们对自然的崇敬，也源自他们的生活。他们生活在白白的雪山中，吃着酪、乳、酥油等白色的乳制品，这种颜色大概已深深根植在他们的血液里，成为文化偏好的源头。在藏语里，“白”代表“吉祥”、“纯洁”，这些良好祈愿和色彩偏好于是也逐步被用在建筑装饰上。

我们来到大昭寺时正是午后，阳光直射，紫外线很强，照得粗粝的白色墙体熠熠发光，大家都散漫地歇在廊下，姿态各异，在暗处看像一幅明暗对比鲜明的剪影。我在主体建筑对面的椅子上坐下，掏出钢笔和本子，决定把



在拉萨，白色被普遍运用于建筑装饰中。这与藏族人民的生活方式有着密切的关系。在他们的日常生活中，常见的饮食主要以白色的乳制品为主，此外，在藏语中“白”还有吉祥、纯洁忠诚的意思。这些良好祈愿和色彩偏好逐步被运用在建筑装饰上，也成为拉萨民间建筑最为常见的色彩。西藏建筑色彩的原料都是取之于本地，拉萨寺院的白墙，砌墙的石材一般会选择较方整的毛石，以阿嘎土作灰浆，采用当地的一种白色石灰粉做涂料，掺入大量牛奶、蜂蜜、白糖和少量青稞面粉调和后进行粉刷。一种工艺是将整个墙体涂饰成白色；另一种是将局部泼洒成白色，然后用手指画出半圆形的图案，粗犷豪放。在布达拉宫的甬道上，就经常可以看到游客贴近墙面在嗅闻奶香味，也是一景。

白色
藏族传统建筑最主要的色彩

下午的时间用在大昭寺写生上。

画画时，肉眼会观察到很多在镜头里容易忽视的细节，比如白色墙身粗糙分明的肌理。寺院的白墙是由方整的毛石砌筑而成，以阿嘎土作灰浆，采用当地一种白色石灰粉做涂料。最特别的是它的粉刷方式，一种是从上往下直接泼洒，一种是用手指或工具在厚浆上划出彩虹线一般的半圆形图案。这让整座白墙看起来规律但是不单调，均匀的图案让庄严的高墙都温柔了几分。

从这里经过的每个导游都会介绍说，白色外墙中掺有大量牛奶、白糖甚至藏药。我们看到游客贴近墙面嗅闻时，也是将信将疑。后来与当地从事文物保护的工作人员扎曲的联系中得知，就在我们走后不久，拉萨布达拉宫的白墙就进行过一次粉刷，使用的是西藏当雄县羊八井的“白灰”，里面掺上牛奶、冰糖、酥油和白糖。他和家中的老外婆都去捐赠了。

按当地习惯，刷完寺庙后，也按此法刷一下自己家的房子。想象一下，深秋离蓝天最近的地方，有这样一座泛着牛奶甜香的洁白城市，实在让人神往。

这真是座从骨子里热爱白色的城市：远来的客人从机场开始就不断收到洁白的哈达作为祝福；路过的田地中央放置涂成白色的石块，象征田神，祈求丰收；藏族婚礼中新郎、新娘会铺上白色毡子；竣工典礼等庆祝活动中，来客每人抓一把糌粑，把主人全身撒成白色……“那刷白房子呢？”我问扎曲。

“谁家的墙面刷得白，神降节的神仙就会留在谁家。”

红色
强调了建筑群的中心，是建筑色彩的高潮

红色在建筑的涂饰中不轻易使用，主要用于寺院、宫殿。深红色的建筑在心理上给予人们一种强烈的刺激。红色墙体的材料与做法与白墙类似，粉刷的红粉里还要加入红糖、药散和一种用树皮熬成的汁。在高原强烈的阳光下，这样炽烈的色彩让人过目难忘。摄影 / 吕宇理

红：强烈的色彩感染力让人过目不忘

第二天我们来到色拉寺，这里的天空干净蔚蓝得不可思议，与灰白嶙峋荒芜的后山形成鲜明的对比。色拉寺的建筑规模宏大，错综复杂，如小城一般。走在各种灰色白色的碉房之间很容易迷路，只好凭借那忽隐忽现的红色高大建筑，作为我们的航标。这个红色航标，在西藏寺院中从未失效过。

红色在建筑的涂饰中不轻易使用，主要用于寺院、宫殿。深红色的建筑衬托于大量洁白的建筑群中，在心理以上给予人们一种强烈的刺激。深红色强调了建筑群的中心，是建筑的高潮，它强烈的感染力也让人过目不忘。

藏式宫殿、寺庙建筑顶部、短墙部所用的赭石红，也已被称作“喇嘛红”。传统的藏族绘画用色口诀就很有意思，里面说道：“红与橘红色之王，永恒不变显威严……”，这足以说明这种专用红色的象征地位。

红色也表达了一种甘于苦难的精神，僧侣们迎难而上，选择终生穿着红色的袈裟。

色拉寺札仓的僧人说进来就是一辈子的学习，除了红色，也很难有更合适的色彩形容他们这种艰苦和执著了。当然今日我们看到的浓郁红色，做法温和了许

摄影 / 共月

多。在白墙颜料里加红糖、没药和矿物植物颜色调制而成。铺天盖地的红色并不鲜艳，反而有些深沉细腻，我想每个仔细观察的人，都会被边玛草墙微妙的质感挠一下心头，它由西藏特有的藏柳制成，染成紫红色后，用牛皮绳扎成拳头粗的小捆，作为高大红墙最上端的首个元素。

材料简陋但工艺复杂，显示出另一种奢侈。每根小树枝都断面向外，投射出一小丛阴影，使被染成红色的墙体仿佛罩上了一层柔和的绒毛，远看有柔韧的质感。

黄（金）：金顶是宫殿和寺院里最亮眼的一笔

在老城里，到处能看到白墙黑窗暗红平檐的“梯形盒子”，偶尔一抹红色或黄色闪过，就知道那一定是座寺庙，如有金色反光，更是一处名胜。

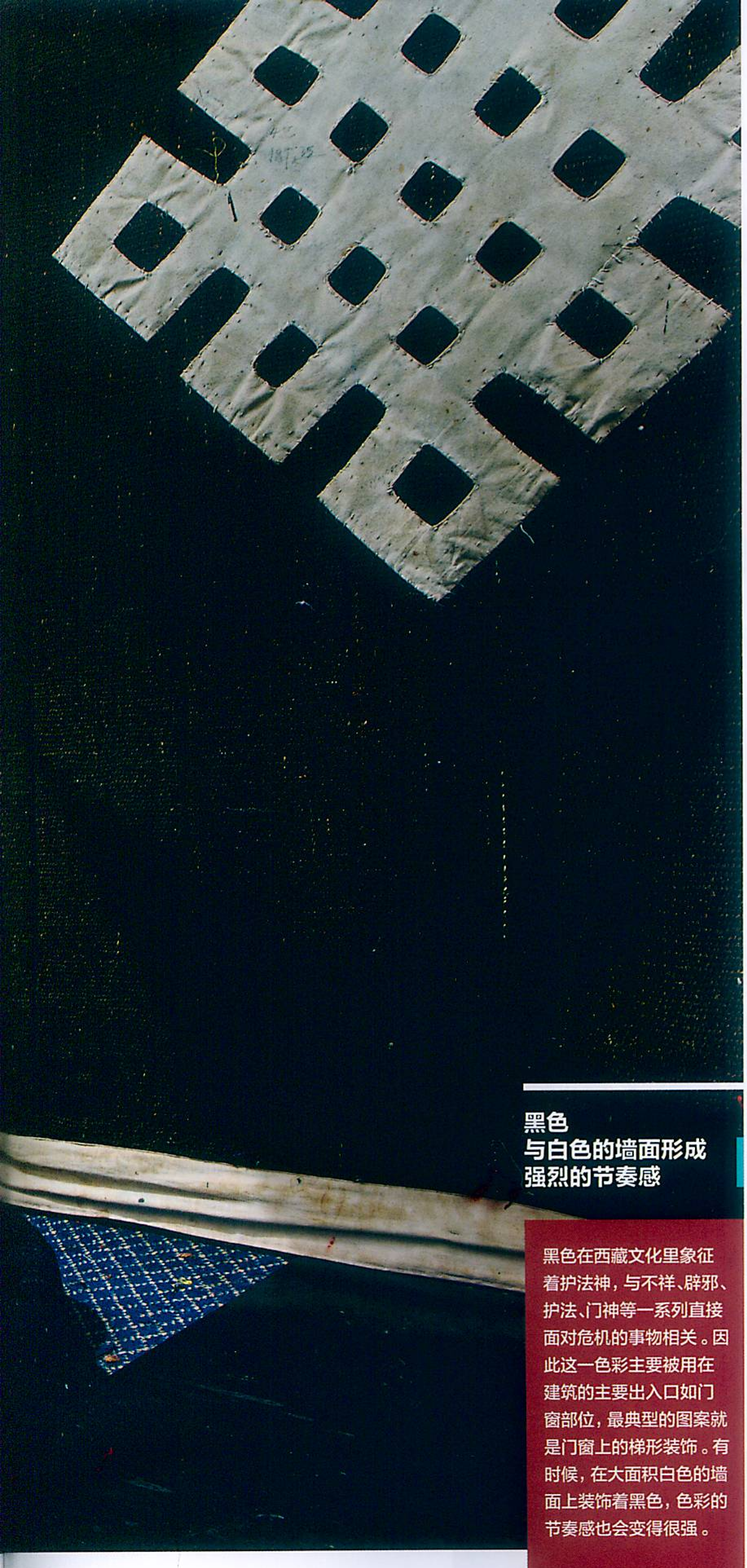
黄色在西藏传统建筑中是一种象征权力的颜色，一种高贵之色。藏传佛教“格鲁派”（西藏佛教最大的一个教派）特别崇尚黄色，黄色作为这一教派的代表

黄（金）色
在西藏传统建筑中，
是一种高贵之色

黄色在西藏的传统建筑当中作为一种象征权力的颜色，是一种高贵之色。各地比较有名气的行宫大部分涂成黄色，最重要的殿堂也有涂饰黄色的习惯，宫殿建筑之金顶的装饰则更为高贵。除此之外，黄色也有装饰上的作用，比如，在布达拉宫中，黄色也出现在赭红和白色的连接过渡中，点线面表现方式丰富，交错辉映，产生了丰富多彩的艺术效果。

色，在西藏文化中也有很高的地位。其用法与红色相当，颇为严格，各地比较有名气的行宫大部分涂成黄色，最重要的殿堂也有涂饰黄色的习惯。宫殿建筑之金顶的装饰更为崇高。

金顶是宫殿和寺院里最亮眼的一笔，以歇山顶、庑殿顶、宝轮等丰富多样的形态，装点了赭红色的边玛草墙，改变了寺院屋顶的天际线，在阳光下如加冕的皇冠熠熠生辉。布达拉宫红宫顶上对称分布着八座汉式歇山顶铺镏金铜瓦，屋顶装饰璀灿华丽。金色从屋顶流淌到墙身，既有强烈装饰效果的巨大鎏金宝瓶、幢和经幡，也有小一些的镏金佛八宝饰品或梵文经文，以及柔软的黄色香布，交相映辉，分层次地在深色的红墙上闪烁。



黑：门窗顶部的凸起像牦牛角，忠实地守护着住宅

每个来到拉萨的人都会注意到这里建筑外观有个很鲜明的特征，就是无论寺院民居，门窗都用黑色刷出梯形抱框，它厚重并略凸出墙体，与白色的墙面形成强烈的对比。本来狭窄的门窗，经此强调呈现出鲜明的节奏感。对此，有人从黑色吸热保暖来解释，有人说是因为生活习惯中缺少清洁条件，但我更乐于相信在苯教里的这个故事：

原始神灵中"白年神"是天上神，"红年神"是地上神，"黑年神"是地下神，分别掌管"神、人、鬼"三个世界。白年神生活在皑皑雪山中，喝白色奶，奉献白色哈达，住白色房子。但藏民族的天上地下并没有对立，黑年神也并不邪恶，而是用来庇护，以抵抗魔鬼和不祥的侵害，门窗顶部的凸起就像牦牛角一样，忠实地守护着住宅。

在这个故事里善恶并无对立，而是各司其职，听起来又有些道家的洒脱了。这也部分地解释了为什么藏族房屋里本就非常幽暗，还偏好重色装饰：既然没有恐惧，又何惧其阴暗呢？进入一处盛装的殿堂，能看到很多的黑色调被应用到室内。走廊地面也是用黑、白、褐色石渣的阿嘎土与糌粑掺加在一起，打磨出深沉的色调，只有猫眼、玛瑙、宝石镶嵌的符号闪着幽光。

黑色
与白色的墙面形成强烈的节奏感

黑色在西藏文化里象征着护法神，与不祥、辟邪、护法、门神等一系列直接面对危机的事物相关。因此这一色彩主要被用在建筑的主要出入口如门窗部位，最典型的图案就是门窗上的梯形装饰。有时候，在大面积白色的墙面上装饰着黑色，色彩的节奏感也会变得很强。

绘图／李亚龙

齐莹

北京建筑大学讲师
GHF全球文化遗产基金会建筑顾问

拉萨独特的建筑色彩是怎么来的？

拉萨独特的建筑色彩风格源自于精神与物质两大层面，体现了当地特殊的地理气候、物产资源、民族特色和历史底蕴。藏民在长期的建筑实践中，取法自然、崇尚自然、解释自然，形成了西藏独特的建筑美学和色彩文化。受藏地高纬度光照的影响，室内和户外的用色理念截然不同，其建筑用色可以概括出三大特征：

五色母题脱胎于当地环境，与当地文化紧密共生。

西藏本土文化苯教吸收了高原独有的色彩，如蓝天、碧湖、雪峰及象征生命的鲜血等要素，形成了红白蓝绿黄五色崇拜的色彩观，每种色彩及其使用方法都被赋予特定的宗教和民俗含义。有些许不同的是，建筑中应用的主要色彩则调整为白、红、黄、黑、蓝（绿）。重要的宗教建筑以红、黄二色涂装外墙，普通民居则广泛地将这种五色母题应用在建筑外观立面装点中，通常以柔软的材质如香布、经幡等方式存在。

外部颜色简洁，组合丰富，强调明暗对比及节奏。

西藏传统建筑形体厚重，下宽上窄呈台形收分。但通常采用白色为主调，减轻了它的沉重感。建筑群组布局灵活，形体高低错落，交错的形体在阳光下形成明暗关系丰富的光影。每座白色建筑上又往往开设大小不一的采光窗，以黑色窗套勾框，高低错落，随形就势，体现了不规则的美感。

我们熟悉的普通日光色温6000K，高原地区空气相对稀薄，紫外线强烈，色温高达7500K，相当于自带过度曝光的效果，致使鲜艳的色彩在视觉中感受并不突出，反而是高对比度的效果更加明显。从这一角度看，也许能解释为什么西藏建筑用色时，外观色彩单一，普遍选择黑白色，却在阴影处、屋檐下和室内这种暗处施以浓墨重彩。

内部配色大胆、用材丰富，冷暖色调排列组合使用。

以五色为基础，西藏建筑中发展出了高超的色彩艺术，建筑中以铜雕、泥塑、石刻、木雕和绘画等方式装饰室内外，覆盖了门楣、窗框、窗楣、墙面、女儿墙、过梁、柱头等多个部位。色彩组合丰富，冷暖色调对比使用，呈现出细腻艳丽的效果。

蓝：这里的蓝色之纯粹、高远如同被神祝福过

在西藏，我们总忍不住频频对西藏的天空发出惊叹，这里蓝色之纯粹、高远如同被神祝福过。“古人今人若流水，共看明月皆如此”，两千多年前生活在这里的居民，也许也跟我们一样，被这幽深的蓝色所吸引，并把它列入苯教典籍，称为神圣的颜色。

迄今苯教仍将天蓝色视为诸多颜色中最神圣的色彩之一。苯教僧装中的坎肩、僧裙、莲花帽等边沿都有一道蓝色的边子，苯教典籍也均为天蓝色，故俗称蓝色的苯教。受苯教一代代承袭下来的古老传统的影响，现在藏房的天花板大都以冷色调为主，装饰天蓝色，藏装内衬边也保持了沿镶蓝布等习俗。

藏族的色彩组织偏好冷暖对比穿插。绿色也是其中很重要的补充，在苯教里。最早的神灵来自于五色光中。绿色象征着水和生命，女神骑着绿蓝色翅膀的白马奔赴人间。

在拉萨，似乎每一种颜色都能找到它灵感的自然源头。白色是冈仁波齐雪峰的颜色、养育万千子民牛奶的颜色；红色是生死的边界、英雄鲜血的颜色；黑色是忠诚伙伴牦牛的颜色；蓝色是宝贵矿藏绿松石的颜色；金色是黄金和佛祖的颜色；从飞机上看，雅鲁藏布的绿色是绿度母的颜色……

在这趟神话之旅中，我们看到、听到各种林林总总的对色彩的阐释，各有千秋，又毫不相扰。

“因为我们本来就是个交融的文化嘛。”在这个问题上，藏民扎曲显得随意乐观，不过很快他

蓝色
室外暖色刺目耀眼，殿内蓝色则冷艳低调

迄今苯教仍将天蓝色视为诸多颜色中最神圣的色彩之一，室内天花板便以天蓝色这种冷色调为主。暗红色、金黄色与蓝色在彩度、明度及质感上形成强烈对比。这种对比一直贯穿到室内，室内地面由阿嘎土夯筑而成，黑色的地面上，嵌着鲜艳的珊瑚、青金石。内部各房间的天花板，根据功能不同涂刷为群青色或者草绿色，以冷色调做天花板，可使低矮的建筑室内显得高大些。室外各处刺目耀眼、张扬肆意，殿内则古老斑驳、半明半昧。藏族色彩组织偏好冷暖色穿插，绿色是其中重要的补充颜色，但把绿色作为建筑外部的颜色很少见，下图为桑耶寺的绿塔，它是以绿色琉璃砖砌筑而成。

学者扎曲的那一面特质又浮现上来，还是很认真地向我们做了文化普及。

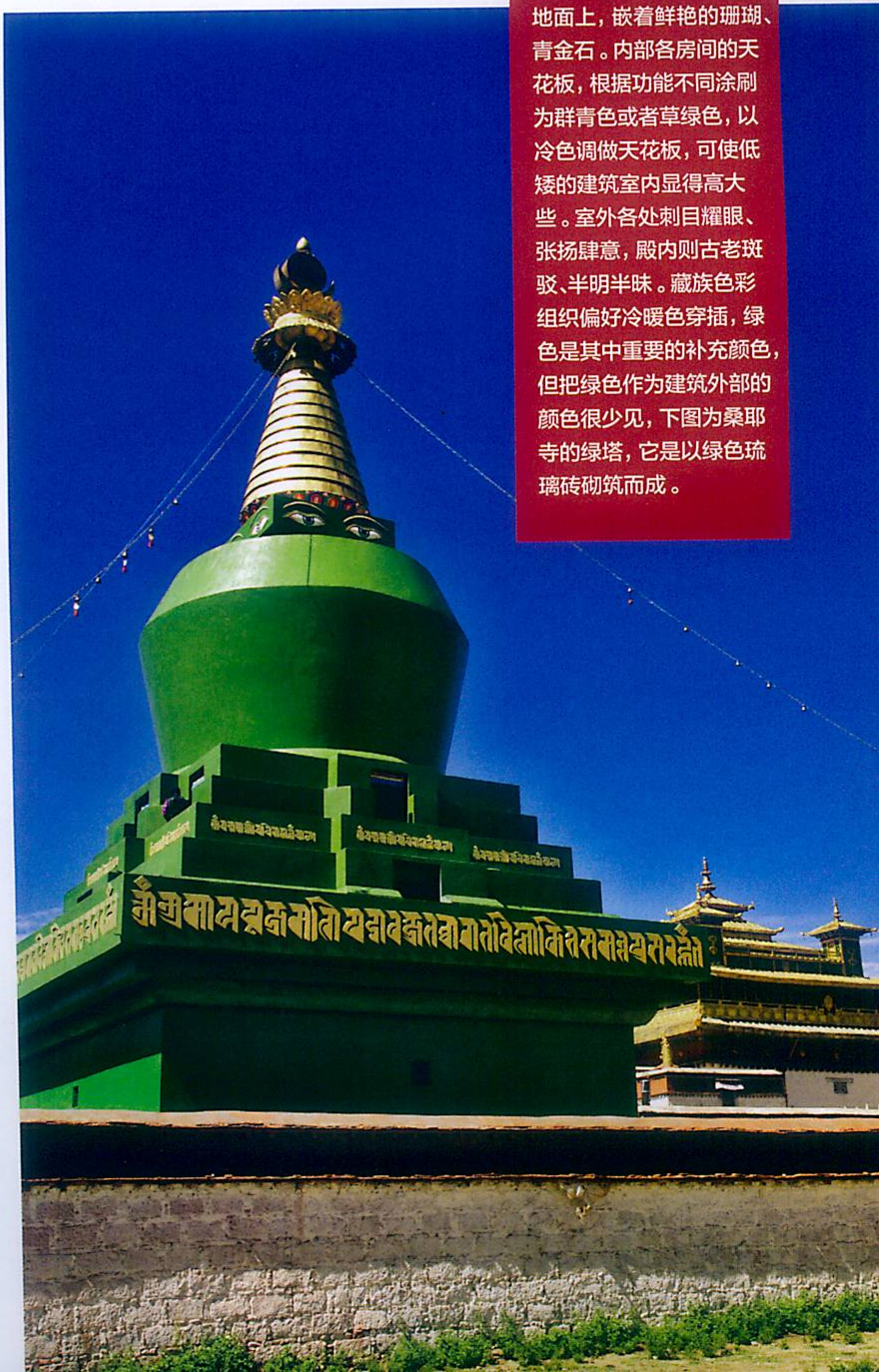
藏文化推崇五色联用：白、红、黄、黑、蓝（绿）。这个组合贯穿了文化生活的方方面面，不仅出现在唐卡的绘制里，还体现在苯教服饰、佛教壁画、藏医药学等方面。

“不觉得错乱么？”

“说了是包容的文化嘛。”

在这种反复的解读中，我们似乎也找到了藏式建筑色彩的“编码公式”，每一种文化都在自己的语境下对颜色进行解读，而色彩本身，在时间里静静流淌，在藏民的血液里、生活里代代传承。

在拉萨盘桓的时间总是显得短暂，我们珍惜每一天与这彩色历史的相处。只能以走马观花的方式快速用眼睛、用脑子刻录。离开这天，布达拉宫红宫上的金顶在夕阳里闪闪发光，像是璀璨的珠宝。不多时，逐渐落下的深蓝夜幕，又像是一幅油画的背景把浅色的白色宫殿框在里面。如此优美的建筑作品，在西藏独特的自然条件的导演下，变幻着自己的风采，向我们告别，也约定着下一次的相见。



审稿专家 / 德吉卓玛
中国藏学研究中心宗教研究所 研究员
责任编辑 / 顾纯　图片编辑 / 宋文
版式设计 / 崔晓琳

不同色彩演奏出拉萨建筑色彩的华美乐章

色彩虽然华丽但并不混乱，整体来说，以红白黑蓝黄绿几种颜色为主，它们按照一定的章法，演绎出了拉萨独特的建筑色彩。图为桑耶寺，它以金大殿（乌孜仁松拉康）为主体，主殿四角又建有红、绿、黑、白四色塔。摄影／卡布

唐卡中的色彩密码

要感受拉萨乃至整个藏族文化的色彩之美，建筑、壁画和唐卡都值得一看。尤其是唐卡，它有着极其复杂的色彩组合，是色彩的宝库。即便是一幅平常的唐卡，也会出现三十多种颜色，复杂的甚至有上百种色彩。众色之相汇聚于唐卡中，醒目、斑斓又井然有序。

撰文
李子綦 苗子兮

摄影
王宁 等

大拉萨 色彩之城

颜料是唐卡的灵魂

唐卡色相缤纷，那流淌交融的色彩是唐卡对整个自然和社会的体现。颜料是唐卡的灵魂，而要将颜料从自然中提炼出来，则需细心的采集、精密的加工、独特的调制。颜料粒子的粗细、伴生矿物的差异，都会影响颜料的呈色效果。所以，筛选、研磨、分层分离……这些步骤最好由画师亲自完成，在如琢如磨中体验自然色的氤氲变化，并全盘构想唐卡画面的色彩分布，这样才能达到完美的艺术效果。比如有些矿物伴生在一起，从中获取的不同色彩难以完全分离，最好的办法就是在作画时做一些变通表达，或许还能取得别具一格的色彩印象。

如果想感受拉萨甚至整个藏族文化的色彩之美，就不能不去看唐卡。

唐卡，是藏语的音译，“唐”有记录的意思，“卡”有绘制之义。这种用彩缎装裱后悬挂供奉的卷轴画内容多样，被誉为“藏族的百科全书”。

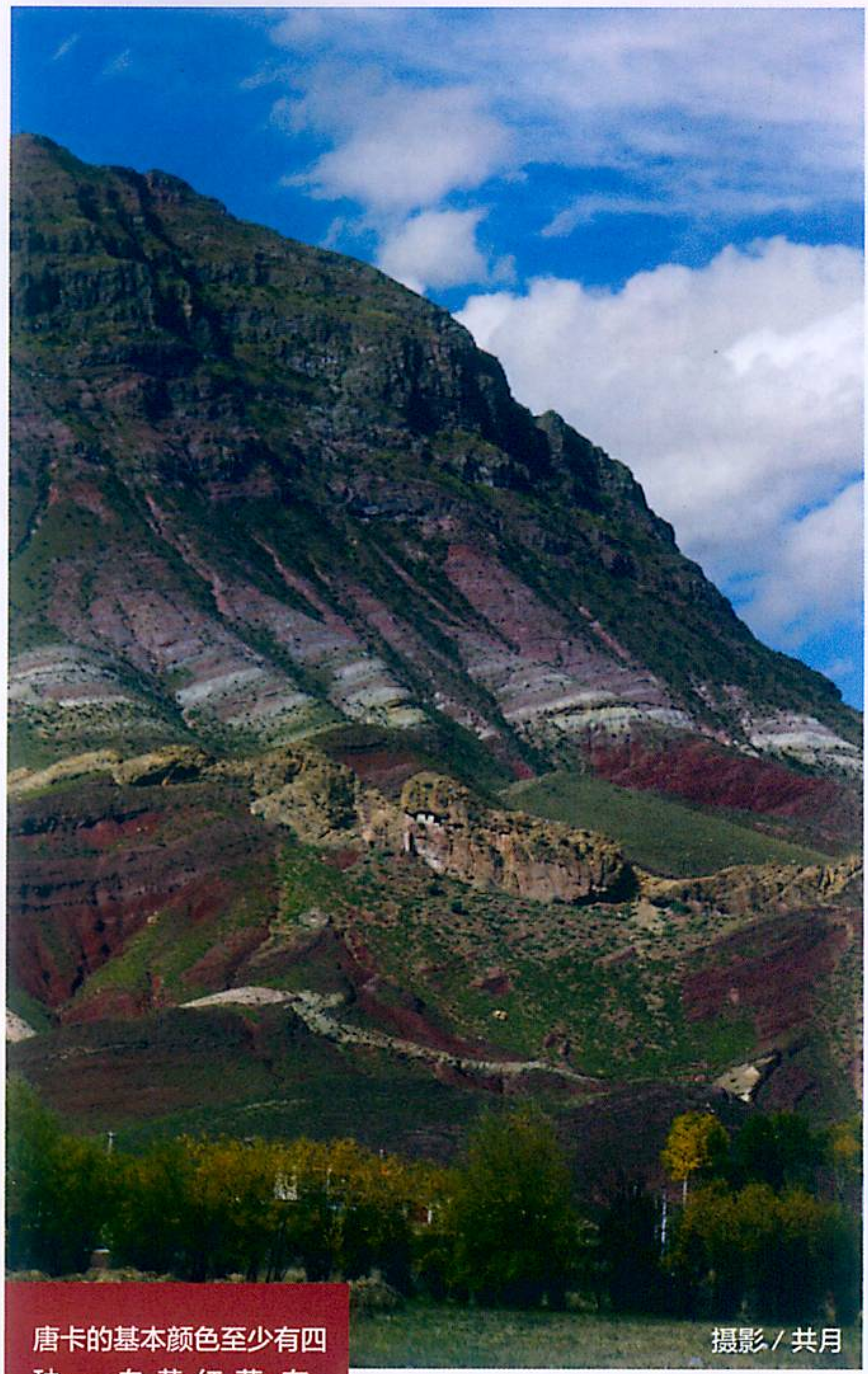
唐卡是色彩的宝库。当色彩染着于画布时，除了白、黄、红、蓝、绿基本的五种颜色外，还有橘黄色、土黄色、肉色、淡胭脂色、深暗色、骨头色、黑色等多种副色，

这些副色还可以幻化为三十二种配色，至于色彩的组合、浓淡，那更是无穷无尽，足以表达整个世界的鲜活面貌了。

所以，即使是一幅平常的唐卡，也会出现三十多种颜色，更复杂的唐卡上会有五十种，甚至百种以上的色彩。

金黄：神圣与收获

在汉地的传统中，黄色是皇权的象征，只有天潢贵胄才能使用。与此类似，在藏族人眼中，黄色也有典型的符号意味，在唐卡中，多用来表示神圣的主题。比如主尊佛就多使用黄色，这是智慧、平衡、涅槃的色彩表达。藏族著名画师旦巴绕丹在《藏族传统绘画》中这样说："格西石黄待活佛，土黄你把金垫当。"看那些唐卡中金黄的佛像，熠熠生辉，庄严神圣，是不是有一种摄人心魄的力量？



摄影 / 共月

摄影 / 丹增

摄影 / 丹增

唐卡的基本颜色至少有四种——白、黄、红、蓝，有时还需加上绿。上图为拉萨市林周县的彩丘。唐卡，或许从大自然中获取了色彩的灵感。天地自然成为了藏人的取色参照。天之蓝、云之白、树之绿、火之红、土之黄，是高原上最醒目的颜色。斑斓的石头、绽放的鲜花、舒展的枝叶，它们的色泽也给予人美感。唐卡上呈现的颜色往往是明艳纯粹、光彩照人的。画师喜爱在色彩间大量使用对比色，以形成视觉反差；或大面积使用相同色彩，浓墨重彩，以表达强烈的感情。

白黄红蓝绿
是唐卡的基本颜色

在汉地，色彩和方位、五行都有关系。就拿黄色来说，它与五行中的土对应，就方位来说属于中。在藏族的传统中，黄色也代表着土地。在袅袅飘起的五色经幡中，那黄色的一块，也正是土地的象征。正是在黄色的土地中，孕育着丰饶，因此，黄色也代表着收获与希望。

在黄色原料的大家族中，雌黄与雄黄形影不离、相共而生，渊源久远。它们也是唐卡中黄色的重要来源，和来自植物的檗黄、大

黄等，共同构成了唐卡的黄色世界。除此之外，在唐卡的黄色系列中，还有一个特殊的存在，即是金黄色，它一般来自金矿或黄铁矿。在唐卡那众佛的世界中，怎能缺少金黄色呢？幸运的是，西藏不仅有着丰富的雄黄、雌黄，还有着丰富的黄铁矿资源。它们为唐卡染上一片片或金或黄的灿烂。

摄影 / 丹增

红色：炽烈与昂扬

热烈、奔放、富丽、光焰夺目，这是红色给人的印象。高原是寒冷的，而光与火能驱走黑暗与严寒。红色，正如那些跳动的火焰一般，传递出热烈、昂扬、充满激情的力量。正因为如此，红色被藏族人认为是色彩之王。

红色的唐卡多绘制佛本生故事。佛本生故事，是释迦牟尼佛向他的弟子们讲述他前七世为人的故事。在他的七次生命历程中，他或为国王，或为婆罗门（印度人从高到低分成四个种姓，婆罗门是最高种姓，是祭司和学者的阶层），或为商人。但是，行善、积德、修行，是他一直未曾停止的生命追求。在佛本生故事的唐卡中，红色，正是释迦牟尼勇敢进取、昂扬向上的精神写照。同时，红色也如跳动的火焰般，给人以光明和温暖。

另外，红色又常用来表达强悍好斗、凶猛狰狞的形象，也即愤怒相，如金刚。那炽烈的红色，如同熊熊燃烧的烈焰，配以金刚丰富的表情和肢体语言，体现出护法神粗犷、坚强、刚烈的特征。

唐卡中的红色类颜料，使用的多为珊瑚，还有土质的红土，石类的朱砂、赤铁矿，木质的红树。其中，色相最热烈、最持久的，还属朱砂。朱砂具有覆盖力强、不透明、防腐等特性，这使它成为了红色颜料的首选。许多使用朱砂的唐卡，在历经沧桑后，那一抹鲜红依然醒目耀眼。

在唐卡红色系的色彩中，赭色也经常被使用。赭色主要来源于赤铁矿，即赭土。这是一种分布广泛且方便提取的矿物，早在穴居时代，人们就开始使用赭土来绘制赭色的图案了。西藏的其多山岩画，就是新石器时代至唐代的洞穴画作，也是赭色涂绘的重要岩画之一。在一幅猎牛的岩画中，赭色勾勒出牦牛的生动形象，它凝结在石岩上，历经千年仍栩栩如生。这简单朴拙的绘画，或许也是唐卡的先声。

绿色：富饶与和谐

在唐卡中，绿色是生命生生不息的色彩表征。藏地谚语里说的“青、蓝美丽幸福家”，可以说是对西藏唐卡中绿色系的最好阐述。除表达自己的色彩含义以外，绿色还是重要的辅助色，能对唐卡画面起到衬托的作用，所以藏族著名画师旦巴绕丹才会说

“忠实帮厨暗翠绿”。

唐卡有三个流派，它们在具体艺术风格上各有千秋，但是，都不约而同地青睐明快爽利的青绿色。这种不约而同，一方面来自于对大自然绿意盎然的观感，另一方面，也同佛教和谐的精神特质相契合。另外还有一个原因，绿色多用于表达风景、背景等一些规则之外的内容。而这些内容，画师恰好具有较大的自由性，可以广借其他艺术形式的他山之玉，表达自身感触。

绿色所用颜料多来自绿松石或孔雀石。孔雀石又名石绿，它有着如孔雀翎羽般的美丽色泽，是传统绘画的重要颜料。西藏是中国石绿的重要产地，对藏族画师来说，他们可便利地使用这种明丽的色彩来描绘心中的净土世界。

蓝色：深沉与明净

在大自然中，蔚蓝的天空，明净而深沉。取自天空的蓝色，也赋予人一种愉快舒适的感觉。

唐卡中所用的蓝色颜料主要有青金石、蓝铜矿和蓝靛等。其中青金石经粉碎研磨调制后，呈现出饱和美丽的深蓝色泽，即群青色。其色感代表了庄严、尊贵与明净。这种威严的色彩，和黑色一样，多用来表现金刚、武官等危险狰狞的形象，力求起到驱除恶魔、辟邪镇宅的作用。

青金石的主要产地，就在阿富汗及我国西藏一带。随着使用增多，青金石的原石越来越稀少，使得群青色的使用也越来越谨慎，只有在特别庄严，需要极好色感的场合方让其登场。另外，青金石常与金色系的黄铁矿伴生，所以有时在庄严的蓝色图案中，会有星星点点金黄色出现，更营造

摄影 / 格桑加措

许多唐卡历经千百年色彩仍新鲜明亮

只有不懈努力，藏在自然中的色彩才会一步步显现、纯粹，并在唐卡画布上绽放、定格。比如，画师在绘制彩色唐卡时，会先画出草图轮廓，并在画面的不同区域以相应色块填充，然后在局部进行渲染和细化。画师们每次上色都会很淡薄，然后通过多次上色，一次次细腻点染，使得唐卡的色彩层次逐渐丰富，最终完成时色相显得明丽无比。经过千锤百炼的色彩具有相当的稳定性，有许多唐卡作品历经数百年，其色彩还是那样的新鲜明亮。上图摄影／丹增

出一种别样的威严圣洁。

群青色之外，石青色是一种更为常用的蓝色。它在色感上比群青色稍淡，没有那么深沉。石青色就来源于石青（又名蓝铜矿），这是一种碱性铜碳酸盐矿物，它常与孔雀石一起产于铜矿床的氧化带中。由于这种伴生，在唐卡的色彩搭配中，石青色与绿色的搭配也是很常见的。

白与黑：平静与威严

白和黑，也是西藏的常见色彩。云朵、冰山，这是自然的白色，灵动、纯净。而在唐卡中，神佛的容貌，多用白色来表现。除容颜之外，白色，还是神佛性格的表现，代表着平静、和蔼与善良。

唐卡中的白色，主要来自于珍珠或云母。云母经研磨后产生的颜料具有半透明的性质，因此在使用中，有时需要和其他色彩如红、绿等搭配，互相映衬，才能达到最好的色彩效果。

云母作为颜料有悠久的历史。青藏高原上也有白色云母的分布，今四川甘孜藏族自治州的丹巴县，就是白云母的主要产地。

而暗色系的黑色，收敛、低调又有神秘感。在唐卡中，暗黑的色彩多用来渲染武将的形象，以表达他们沉着冷静、威严的气息。

而黑唐卡因大面积使用暗色，意趣神秘而深沉，再加上神灵夸张的姿态、激愤的表情、威猛的神态，营造出一个神秘世界，

唐卡中的黑色颜料，主要是烟墨。烟墨有时由清油灯花调制；有时在灶上垒上好几层无底陶器，然后在灶膛中燃烧新鲜的松树皮，待烟熏累积，取最上层陶器中的松烟为原料，调制作画的黑色。新鲜少杂质的颜料，让唐卡经历史的烟云后，依然如新。

辉煌的黄、热情的红、宁静的绿、高远的蓝、圣洁的白、神秘的黑……色彩在唐卡上交织、融合，在藏地歌舞的节奏之下翩翩然。

若一定要问这些色彩有多少，18世纪西藏著名的艺术大师杜玛格西·丹增彭措曾感叹说：“颜色分支到底有多少种，请智者们自行统计吧。”是的，不知道具体答案。只是拉萨的色彩、西藏的色彩已经汇聚于唐卡中了，众多色相中，我们窥见了大千世界。

审稿专家／德吉卓玛
中国藏学研究中心宗教研究所 研究员
责任编辑／顾纯　图片编辑／宋文
版式设计／崔晓琳

精神之城

世人向往的心灵家园

编者按

在中国如此广大的疆域中，"到拉萨去"这句话中往往包含着一种与到别处去不同的意味。它不仅仅意味着一场旅行，还常常意味着一种执著的寻找和感受，其中包含着每个人对生活的不同理解和反思。

于是，拉萨在不知不觉中成为一个大的"IP"，一座人们心中的精神之城。它吸引来了无数人，这些人中有的是追求更本真、更多元的旅行体验的非制度化旅行者，有的是被心灵体验和壮美景观所吸引的徒步者，有的人则干脆就此留下，成为一个为拉萨所接纳的"拉漂"。当然，还有各种各样的其他的人。

这是一座有着1300多年历史的古城，是藏传佛教的圣地，也是西藏的心脏部位。它高居世界屋脊，在空间距离上保持了对外界足够的吸引力。这里阳光灿烂、文化独特，有布达拉宫和罗布林卡，有大昭寺和八廓街，也有拉萨河和一众神山。走在拉萨街头，可以看到有的人在转经，有的人在泡茶馆，有的人只是在晒着太阳发呆。这样的拉萨，不论对于本地人，还是外地人，都是一个滋养心灵的家园。

Page 192-203
“拉漂”
生活在接纳之地

Page 204-213
拉萨
非制度化旅行者的圣地

Page 214-231
拉萨周边徒步
户外人无比向往的朝圣之旅

Page 232-243
环拉萨寺院带
青藏高原最富魅力的建筑景观带

清晨，拉萨市区从沉睡中醒来。布达拉宫所在的红山和旁边的药王山掩映在缥缈的雾气中，显得愈加神圣。它们位于拉萨市区内，是最接近人们生活的两座神山。摄影／车刚

“拉漂”

生活在接纳之地

就像北京有“北漂”一样，拉萨也有“拉漂”。
不过，漂在拉萨有些特别之处：不论是打工、创业、为生活奔忙，
还是转经、喝茶、坐在街头晒太阳，在这里都很自然。对于拉漂来说，
既传统又现代的拉萨孕育出一种多元而包容的气质，
这是一种独特的精神魅力。

撰文
乔风　安德烈

摄影
王宁 等

刘东波的一天 从藏面和甜茶开始

当拉萨清晨的阳光照在大昭寺金顶的时候，刘东波正从大昭寺西北方向的平措康桑青年旅社中缓步走出，来到不远处的白马康卓茶馆吃早餐。

平措康桑在驴友圈中大名鼎鼎，人们习惯叫它“平措”。平措堪称拉萨青旅中的传奇，身为平措老板的刘东波则是拉漂中的一个传奇。

白马康卓茶馆的木质餐桌泛着黄，常客们熟悉上面的每一条纹路。刘东波是这里的常客之一，店里的老板、伙计都认识他，不用点餐，就直接端上一碗藏面和一份甜茶，十年如一日。

2005年初，刘东波只身从北京来到拉萨，作为拉漂资历甚老。他说，最初来拉萨的目的只是转转，不料一来就爱上了这个城市，当即决定留下。为了给自己和喜欢西藏的朋友搭建一个落脚点，他开始筹划成立平措。一年后筹到100万，2006年4月，平措正式在拉萨的青年路开门营业。

如今的青年路已经是拉萨最繁华的地段，平措也已在路对面开出一家新店。这里的神力时代广场是拉萨最有名的Mall之一，2016年西藏首家肯德基高调入驻其中，引起了媒体很大关注，而如今的拉萨人已经在翘首期待星

20年来宋明与拉萨结下深深的缘分

20年前宋明来到拉萨逐梦，那时他还是一个从美院刚刚毕业的学生。他没有想到，自己竟然成了西藏古老文化品牌雪堆白的续缘人。图为他在自己创建的西藏雪堆白传统手工艺术学校里室外教学，给学生上美术理论课。摄影／吕瑛

巴克的到来。肯德基向北不远处，新老两家平措隔路相望，仗着在圈内的良好口碑，生意红火。

有趣的是，从经济角度来说，这十多年来刘东波几乎是在白忙。2006 年的 100 万可以在北京最繁华的地段买一套房子，如今两家平措加起来，能否顶得上这套莫须有的北京房？

刘东波自己觉得，这些事情不用去想。拉萨对于他而言，不论是当初还是现在，都有着北京难以匹敌的吸引力。他开玩笑说，这些年不知遇到多少好玩的人和事儿，光在平措相识结婚的就不知有多少对，比民政局还热闹——拉萨是个盛产故事的地方。

多年经营之下，平措如今已是拉萨响当当的旅舍，甚至隐约上升到了情怀的高度。陈坤、老狼、汤唯……还有一群只有店小二那个年龄才能认出的小鲜肉明星都曾下榻这里。至于普通游客，则可能更向往传说中的“平措疯人院”——28 人大套间。

吃完早餐，刘东波步行回到

平措的墙上有刘东波手绘的西藏旅游图

来到拉萨十多年，刘东波的心中已经有了一份详细的西藏旅游线路图。他把这张图画在老平措的墙上，并给来来往往的驴友们提供建议。

作为一个资深拉漂，刘东波的一些习惯已经与“老拉萨”没什么不同，比如他每天都会去白马康卓茶馆吃早餐，不用他说话，伙计就会送上一碗藏面和一份甜茶——一份典型的藏式早餐（右图）。而他的日常工作则是接待那些跟他一样对西藏感兴趣的人，为他们提供一个在拉萨的落脚点。上图为刘东波在平措老店的前台接待投宿者。

平措，开始一天的工作。

在旺季里，平措的客房几乎天天满员。老平措二楼正中的位置，风马旗飘满天空，驴友进进出出讨论着去哪儿游玩，旅行部门口有每天出发的拼团信息，满墙的留言贴纸五颜六色。刘东波自顾自忙他的工作，网上检查客房订单、接待到店的客人、打扫卫生……差不多要一直忙过中午。

拉漂创业者的梦想在创业基地起飞

中午1点，众创空间13楼的N次元咖啡，庞海军正跟几个朋友讨论创业项目。从窗口望出去，拉萨市柳梧新区的创业基地一半繁华一半在建。大约5年前这里还是一片农田，拉萨河上的牛皮船夫就住在这儿。这里是正在建设中的新拉萨，正午的阳光透过飘窗照在人身上，让人暖暖的。

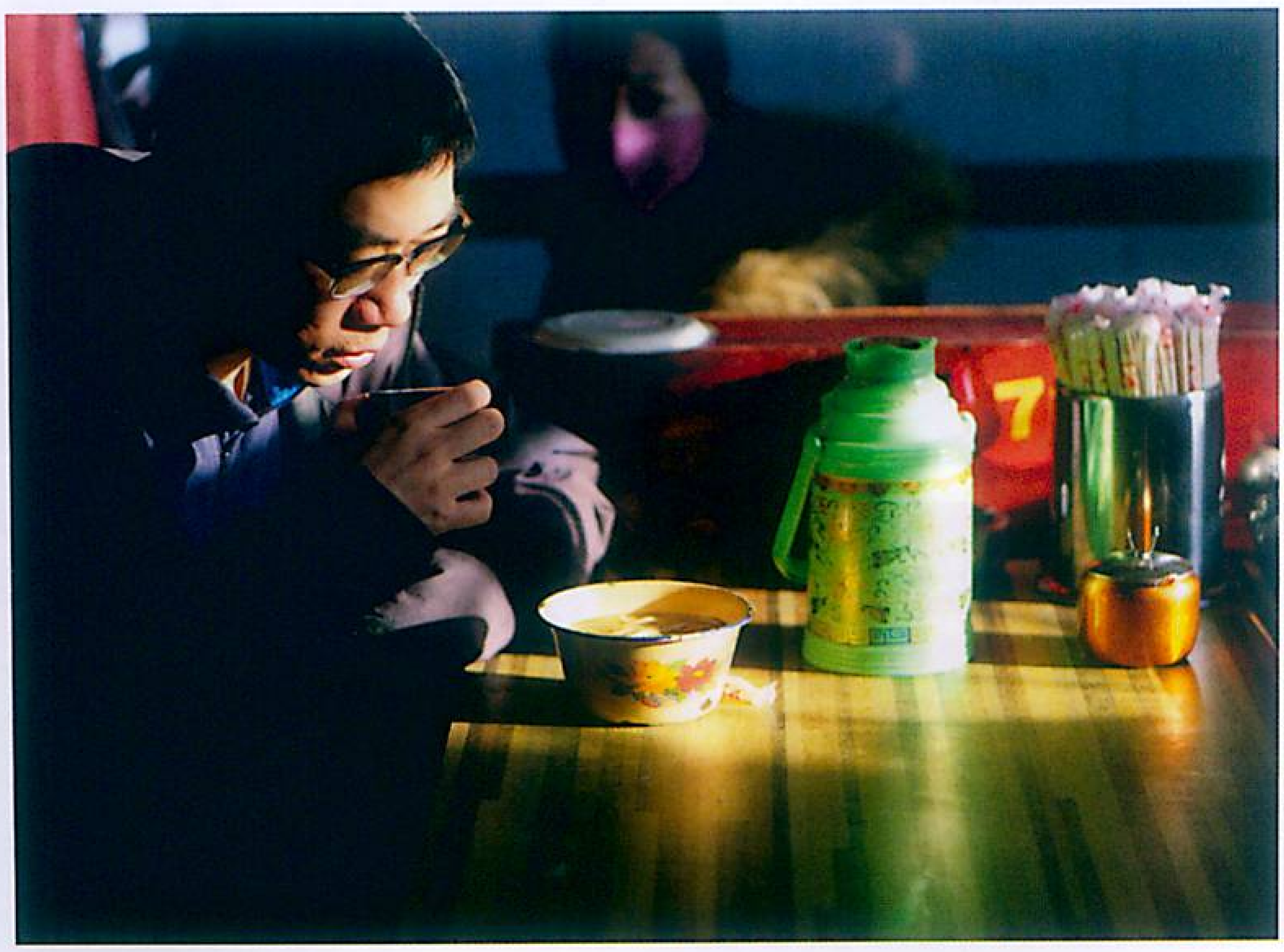
庞海军出生在甘肃，2000年来到拉萨时还不足20岁，是个初出茅庐的穷小伙儿，受身边藏族朋友的影响，只想来看一眼布达拉宫。那时距离青藏铁路通车还有6年，一路上倒了好几班汽车。当他终于站在布达拉宫脚下的时候，第一感觉不是欣喜，而是因为剧烈运动产生了高原反应，头疼、恶心、喘不过气，高原缺氧的经历让他至今难忘。

不过，庞海军没走。那是一个西藏旅游正在起步的时代，他选择了带队旅游的工作，这也是他的兴趣所在。不过当年很多景点路况糟糕，玩的不是风景而是命，有次他开车带队进墨脱，汽车差点跌进雅鲁藏布江。与死神擦肩而过之后，他开始考虑转行。

许多以旅游为业的拉漂会转向旅行社“掌柜”的角色，而庞海军却有些另辟蹊径：他想起了自己初到拉萨时的“高反”经历和自己接待过的因为“高反”而差点遇险的游客。既然它对于进藏者一直是个威胁，那么尝试从这里着手如何?

那一年，庞海军的生物制药

刘东波是白马康卓茶馆的常客



公司成立，业务是推广抗“高反”的保健品。2016年，他的公司正式入驻拉萨市柳梧新区众创空间。

公司在七楼，几十平方米的免费办公室，装潢简单。周一到周五，庞海军像每一位办公室工作人员一样准点上下班，处理生意上的各种事务。采访的时候，物业人员正好来收水电费，两个月260元。他开玩笑说：电费贵一点，水费便宜，以后来喝水。

在这个基地里，庞海军不是唯一的拉漂。外地人在拉萨打拼，更需要一个安稳的立足点，三年免租金是这里最初吸引他们到来的原因。但后来他们发现，在咖啡厅里和其他创业者聊天，本身也是学习，而且这里会根据创业者的需求开展各种培训交流会——这个地方给了创业者们相互扶持、学习成长的机会。

刘晓玲则是一个完全不同的拉漂创业者。她私下里是个极其温柔的南方女人，做起事来却十分坚持倔强。2005年，一次偶然的西藏旅行让她离开了厦门，离开了工作16年的公务员岗位，来到这片高原土地做起了农业，这一做就是6年。她要实现来到西藏的时候许下的愿望：做个高原

刘晓玲的坚持终于有了回报

刘晓玲来到拉萨是为了“求变”。她曾是厦门的公务员，后来到拉萨做起了“高科技的农民”。创业的经历坚定了她的信念：做事情一定要坚持。现在，她的坚持有了回报，事业做得风生水起。左页上图为她在办公室中整理项目资料，左页下图为她在为员工做培训。摄影／俊子

高原反应给了庞海军创业灵感

庞海军来到拉萨是为了看一看布达拉宫，没想到高原反应给了他当头一棒。多年后，他的创业灵感也是自高原反应而来：推广抗“高反”的保健品。在拉萨市柳梧新区的创业基地“众创空间”，他的事业正在起步。右图为他在众创空间的咖啡厅中与朋友们讨论创业项目，下图为他在办公室楼下联系业务。摄影 / 耿艺

高科技农民。她在拉萨建立了公司，创立了“高原蓝”这个农业品牌，做起了农业全产业链，从事农业种植、技术研发、生产加工、冷链物流再到销售一体化的第一、二、三产业融合的产业模式。从最初50亩的小型实验田，到现在2000亩的国家级藜麦标准化示范基地，用她的话讲，这个过程就是像“养孩子那样养着”，每棵苗子都要精心呵护。她最大的满足感就是看着苗子从土里一点点钻出来，慢慢长大，最后变成人们餐桌上的健康食品。现在她的藜麦不仅是餐桌上的美食，还变成了小零食，变成了化妆品，变成了出口产品。目前，她开始养殖牦牛，做牦牛产品的标准化产销体系，她说这是“地球级别的动物”，要把这样好品种的牛让全世界的人都享用到。

对于庞海军和刘晓玲们来说，他们被拉萨的风土人情吸引而来，却在这里寻找到了属于自己的商机——拉萨从另一个角度接纳了他们。

宋明没有想到，他成了西藏古老品牌的续缘人

下午，宋明来到他所创建的西藏雪堆白传统手工艺术学校看望学生们。自从7年前学校创建，他的很多时间都是在这里度过。现在，他的第一批学生已经成长为优秀的画师，细笔勾勒的古老唐卡、精美绝伦的佛陀造像、流光溢彩的藏式家具……这些西藏艺术之花在他们手中绽放，并成为世界各地收藏者的珍藏品。

宋明来到拉萨已经20年。出生于江苏的他尽管现在说起普通话来还带着一丝乡音，但那一口流利的藏语和康巴汉子般硬朗魁梧的外形已经成了他的特色名片，初次见面，人们都觉得他是个地道的本地人。

1997年宋明第一次来到拉萨，那个时候的拉萨和现在有很多相似，是背包客、歌手和寻找心灵家园的人们的乐园。那时西藏在他心中的印象几乎都源于陈丹青那一代文化人的勾勒，在他的心中，那是充满激情和诗意的地方。沿着前人的足迹，追寻慢慢晕染开来的诗情画意，这理所当然地成了这个美院学生前往拉萨的最大动力。

在过去的岁月中，一路摸爬滚打，他曾拥有过美术老师、酒吧老板、唐卡画家等多重身份，但令他最有成就感的，还是他为保护、传承藏族传统文化所做的种种探索——他也没有想到，自己竟然成了西藏有近400年历史的古老品牌“雪堆白”的续缘人。

刚到拉萨时，宋明的第一个画室兼居所就在布达拉宫脚下一

个叫“雪堆白”的院子里。当时他并不知道“雪堆白”的意思。后来他的邻居、一位藏族老人告诉他，这里曾是制造艺术春天的地方：古老的“雪堆白”始于1640年，是代表西藏地区手工艺最高水平的官办机构，是古老西藏手工艺术成就的最高标志，在今天的西藏博物馆里，一件件标有“雪堆白制造”的艺术品依然展现着昔日的辉煌。

这便是宋明与“雪堆白”缘分的开始。后来，他发现一些西藏传统的艺术形式已经失传或濒临失传，内心为此深深焦虑，想将这些美好的事物记载并传承下来。因为这个原因，他成立了慈善学校——西藏雪堆白传统手工艺术学校，招收贫困学生、孤儿以及一些身有残疾的学生。同时，他申请了“雪堆白”商标，希望通过自己的学校和学生，将“雪

来到拉萨后，宋明做过美术老师、唐卡画家、酒吧老板等多种工作，有的跟他所学的美术专业有关，有的无关。现在，他开设学校教导学生，又回到了他的美术老本行，他很开心，丰富的阅历也使他成了学生们最好的导师。上图为他指导学生们画唐卡，右图为他在展示制作唐卡的颜料。

阅历丰富的宋明成了学生们最好的老师

堆白”所代表的西藏手工艺术文化传承下去。

谈及拉萨，宋明情深意笃。“当时我从南京艺术学院毕业，学的是油画，可以选择去北京、上海这些现代化的大都市就业，但是冥冥当中有一种力量，它指引我来到拉萨。”他说，“在这里，生活的质量不高，但生命的质量很高。一泻千里的阳光让你感受到生命的力量，宗教信仰给予你心灵的归宿，质朴和信任拉近了人与人之间的距离。”

尽管已是不惑之年，宋明却感到自己依然在成长。2017年是他人生的又一个转折点：为了让西藏文化得到更好的延续和传承，

并给学生们提供更好的成长和学习环境，宋明创建了自己的西藏知行藏文化有限公司，他的梦想将得到更多的延展。

20年过去了，宋明觉得自己仍是那个离家出走的男孩，脚踩一双军绿色的解放鞋行走四方、任心驰骋。“那时的我们是真正的背包客。”说这话时，他的眼神中流露出一丝骄傲与自豪。

拉萨的茶馆可能比联合国大会更有包容性

拉萨老城区的茶馆大部分开在街边，里面密密地摆放着木质藏式桌椅。喜鹊阁、光明港琼、鲁固、兄弟姐妹茶馆……大概有一千家。整个儿拉萨也许有几千家茶馆，有人说，一年之中，就算每天去喝三家也是喝不完的。除了甜茶、清茶、酥油茶，这里还有简单的吃食：藏面和咖喱饭。

拉萨人喜欢喝茶，拉萨的茶馆可能是比联合国大会更具有包容性的地方，不分贫富、民族、性格、信仰、肤色，每个人都能在窄小的茶桌边找到一席之地，把玩着手里的小茶杯，谈论着有时完全南辕北辙的话题。穿袈裟的僧尼、着藏装的牧民、衣衫褴褛的朝圣者、衣着现代的游客，三两拼桌，喝茶、吃面、打骰子。

若见你的茶杯空了，隔壁桌会主动给你添满，请你喝不要钱。你若是口若悬河，就会吸引一大帮倾听者，无论藏语汉语，有趣是这里的第一公理。你若是在这

宁小宁决定“老死在拉萨”

湖南妹子宁小宁说太爱拉萨的阳光和微风，所以注定要“老死在拉萨”，哪儿也不去了。她是西藏人民广播电台的主播（左图），平时喜欢开着她的爱车牧马人上街兜风（左下图），或者泡在茶馆和咖啡厅，随手在本子上画些萌萌的漫画（下图）。

里大谈生意经，或许就会惊动邻桌闷头喝茶、手握亿万的康巴天珠大老板。

对于很多拉漂而言，每天下班后一壶甜茶、一碗藏面，几乎是戒不掉的瘾，如果再来一份炸土豆简直幸福感爆棚。拉漂们往往根据各自的喜好，拥有不同的茶馆据点。

下班后，湖南妹子宁小宁常去的是八廓街上的惹萨茶馆。怕长胖，她不爱点酥油茶或者甜茶，总是点一壶清茶，晒着太阳跟朋友聊天。因为工作性质，她每天大约只要工作3个小时，下班后的时间大多泡在茶馆里。

宁小宁是西藏人民广播电台的主播，时常因为深凹的双眼被错认为袁泉。6年前，她来到这里。说起来拉萨的初衷，宁小宁说纯粹是误打误撞：旧单位开始打卡上班，她心生厌倦便辞职出来转转，从湖南到云南，最后被朋友“拐”来拉萨。那是7月，内地正值盛夏，宁小宁最怕热，大概是被拉萨晚上8点钟清凉的微风蛊惑，当下决心要老死在这里，哪儿也不去了。

问她究竟喜欢拉萨的什么？她也说不清，只是不由得发笑，身心的愉悦似乎说明了一切。

宁小宁如今已在这座城市生活了近六年。她说：“现在只会说回拉萨，去长沙。”哪里是故乡不言而喻。

我问她，是否想过在这里安家？她笑了：“我2010年就结婚了。”她说，她的老公在一个遥远的城市生活，每年也就见一次面。平时他们俩各做各的事，不会给对方任何压力和束缚。

她觉得，人在这里会活得简单一点。

焦素真把日子过出邦锦梅朵式的质朴和顽强

晚饭前，邦锦梅朵清点了一下饭桌前的人数，给没有回来的人留下一份饭菜。

邦锦梅朵的本名其实是焦素真，但她太喜欢这种花，才给自己取了这样一个藏族名字。

邦锦梅朵是雪域高原十分常见的蓝色小花，似小小的喇叭紧贴着地面倔强地生长盛开，它不及格桑花优雅，也没有雪莲花那样稀缺，但它的质朴与坚强却是这里人们最深的依恋，他们把美丽的拉萨和雄伟的布宫也赞誉为家乡的邦锦梅朵。

焦素真同样欣赏它的质朴与坚强。她觉得，自己的拉漂生活虽然平凡，但一定要把每一天打理得有滋有味，像邦锦梅朵一样顽强盛开。

与怀有文艺梦想的拉漂不同，焦素真的拉漂生活一开始就很“骨感”。13年前，28岁的她生意遭受了沉重的挫折，为了偿还债务，夫妻二人辞别河南老家的父母和6岁的女儿来到拉萨，这一待就是4700多个日日夜夜。

回忆起这十多年来的酸甜苦辣，焦素真说，那真是一言难尽。但是这些年的摸爬滚打丰富了她的阅历，也锻造了她邦锦梅朵式的乐观和坚毅。四年前，她应聘成为江苏省对口支援西藏拉萨市前方指挥部的后勤经理，从此开始新的职业生涯。

说是工作，但也有感情。她和援藏干部们都远离故乡，慢慢地，彼此把对方都当做了家人。

“说起来，他们也真不容易，经常早出晚归，不能按时回来吃饭。所以我养成了在饭前清点人数的习惯，给没有回来的人留一份饭菜。其实这都是我应该做的，但他们却记在心里，把我当成了家人。上次我生病没有上班，他们看我不在，纷纷打听，下了班都来看我，在异乡生病的那种无助一下子就没了。”说到这里，她暖心地笑了。4年来，焦素真已经送走了两批援藏干部。干部们回去之后，经常给她打电话，每到快放假的时候，也总是热情地邀请她去江苏玩。

焦素真有女性纤弱的一面。说起远方的家，从容不迫的她也会热泪盈眶。“这些年，最对不住的是孩子和父母，有时女儿不听话，也不忍心责备她。好在我们已经还清了欠债，拥有了自己的

做了4年的后勤经理，焦素真将单位琐琐碎碎的小事打理得井井有条，让这里充满家的感觉。她说，平淡的日子也要过出美感。上图为焦素真（左3）在休息时和4位藏族同事在指挥部院内草坪上聊天（供图／江苏支援拉萨前方指挥部），左图为她与厨师去菜市场买菜，为同事们准备晚餐（摄影／南木加）。

焦素真希望活得简单而美丽

房子，生活会越来越好的。”

她也有女性柔美的一面。闲暇时，她会和藏族朋友逛逛八廓街，淘些藏式小饰品，或者在光明茶馆的甜茶香里享受休闲时光。说起今后的生活，这个笑容温婉的河南女子依然是平静地微笑：“再过三年我就交满保险了，到时候就可以回家好好陪伴父母和孩子了。不过，到那时可能会舍不得离开的。”

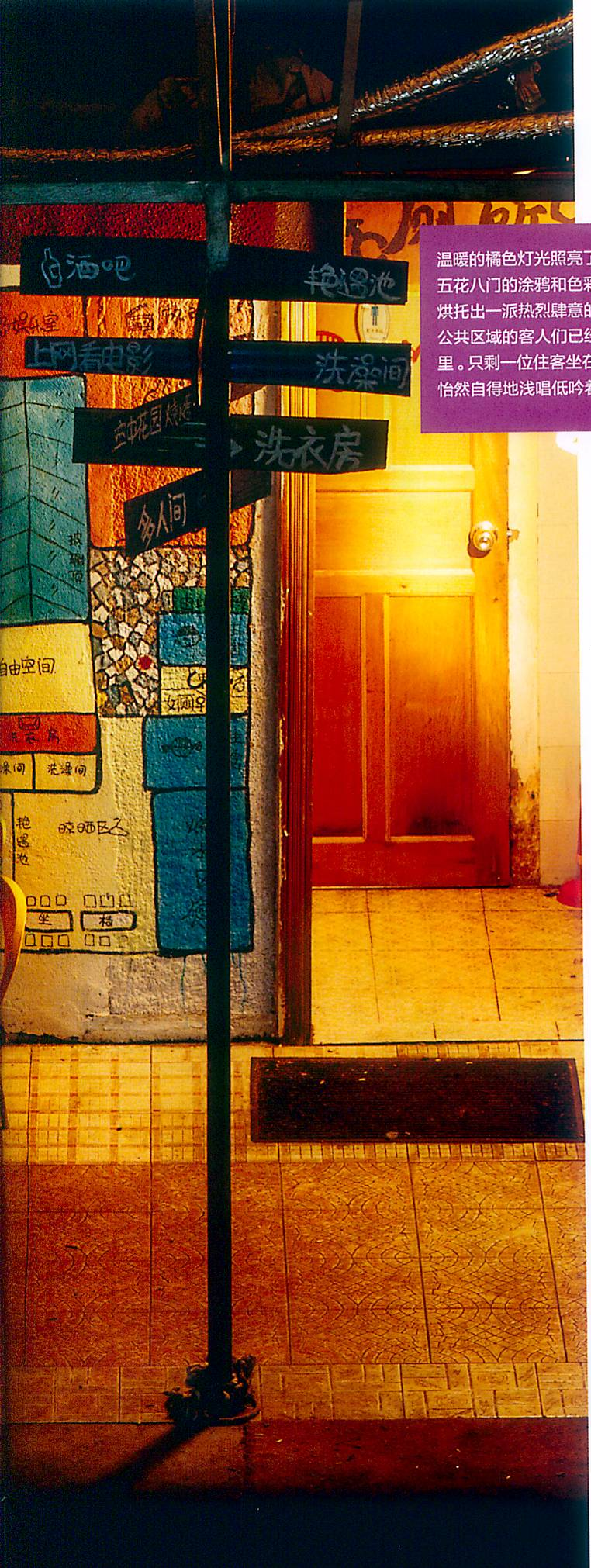
焦素真在文艺范儿十足的拉漂圈子中显得颇为独特。已入中年的她洗净铅华，将拉漂生活过得温暖妥帖、平静安详。不过，这样的她其实更是普通拉漂的代表，他们用辛勤的劳动创造着美好的生活。

拉萨人口正越来越多，其中来自五湖四海的拉漂就占了不小的一部分。他们有的在这里创业扎根，有的只是在这里经历一段高海拔的青春。从漂泊的生活状态上来讲，拉漂之“漂”与北漂、沪漂、广漂之“漂”并无太大不同，但是对于“拉漂”这个称呼，他们中的不少人却并不认同。很多人是经历过一线城市的生活后才来到拉萨的，他们觉得，与这些城市相比，拉萨的生活多了很多安稳和松弛，这种内心感受与“漂”字似乎并不兼容。

拉萨拥有一种十分独特的精神气质，它既传统又现代，几乎能包容一切、接纳一切。在这里，人们的扎根显得如此自然。

责任编辑／付薇
图片编辑／王宁
版式设计／介彬

空中花园
免费区
收费区
您所在的位置
观景台
厨房
5238



温暖的橘色灯光照亮了青旅的走道，绘制在墙壁上五花八门的涂鸦和色彩斑斓的手绘“设施分布图”烘托出一派热烈肆意的氛围。但此时，聚集在青旅公共区域的客人们已经散去，纷纷回到各自的房间里。只剩一位住客坐在走廊的椅子上，抱一把吉他，怡然自得地浅唱低吟着。摄影 / 沈云遥

有个性喧嚣
也有怡然自得

拉萨
非制度化旅行者的圣地

撰文
李卉

如果说上世纪六七十年代的尼泊尔加德满都是嬉皮士的天堂，那么现在的拉萨就是“非制度化旅行者”的圣地。所谓非制度化旅行者，是指不喜欢庸常、有限、受控的旅游形式，而是追求更本真、更多元、更不确定性旅行体验的那群人。拉萨，是可以满足他们所有期待的地方；而非制度化旅行者的故事，又令拉萨更具魅力。

“留言墙”是信息的集散地 也是故事的发源地

拼车的公告、交友的信息、年轻的梦想、说不出口的情话、逗趣的漫画……充满个性的旅游者在青旅的留言墙上留下了多少故事和记忆。留言墙不仅成了旅途中大家交流实用信息的重要平台，也成了个人情感的宣泄地，围绕着留言墙，发生了一段段充满传奇色彩的旅途故事。摄影／王宁

仿佛每个人都在渴望一场与拉萨的爱恋

2006年青藏铁路开通，到现在我还记得看到“新闻联播”里播出火车从青海湖边飞驰而过的镜头时，我心底是何等的激动。可能许多人对拉萨都有一种情结吧，从郑钧那首传唱大江南北、红极一时的《回到拉萨》中就能略见一斑。在那个年代，我身边的朋友们总是在谈论拉萨，相邀去拉萨，只是困于距离的遥远和机票的高昂，迟迟不能成行。青藏铁路的开通，终于让人们可以一偿夙愿了。

青藏铁路刚开通时去拉萨的火车票一票难求，我是找西藏的朋友辗转托关系才买到一张从北京到拉萨的Z21次列车车票，为此还感激涕零地多给了好多“手续费”。进入车厢后我的心情久久不能平静，同车人的心情大抵也都是如此，每天都有人高歌着“回到拉萨，回到布达拉……”。我不禁想起20世纪六七十年代那群高唱着“加—加—加—加—加—加德满都”从世界各地赶往尼泊尔加德满都的“花的孩子”，现在的加德满都早已不再是嬉皮士的天堂，嬉皮士运动也已经式微，但人类心中渴望爱、渴望自由、渴望获得心灵滋养的追求却永远不会改变。“……在雅鲁藏布江把我的心洗清，在雪山之巅把我的魂唤醒……”，一句荒腔走板的嘶吼打断了我的思绪。

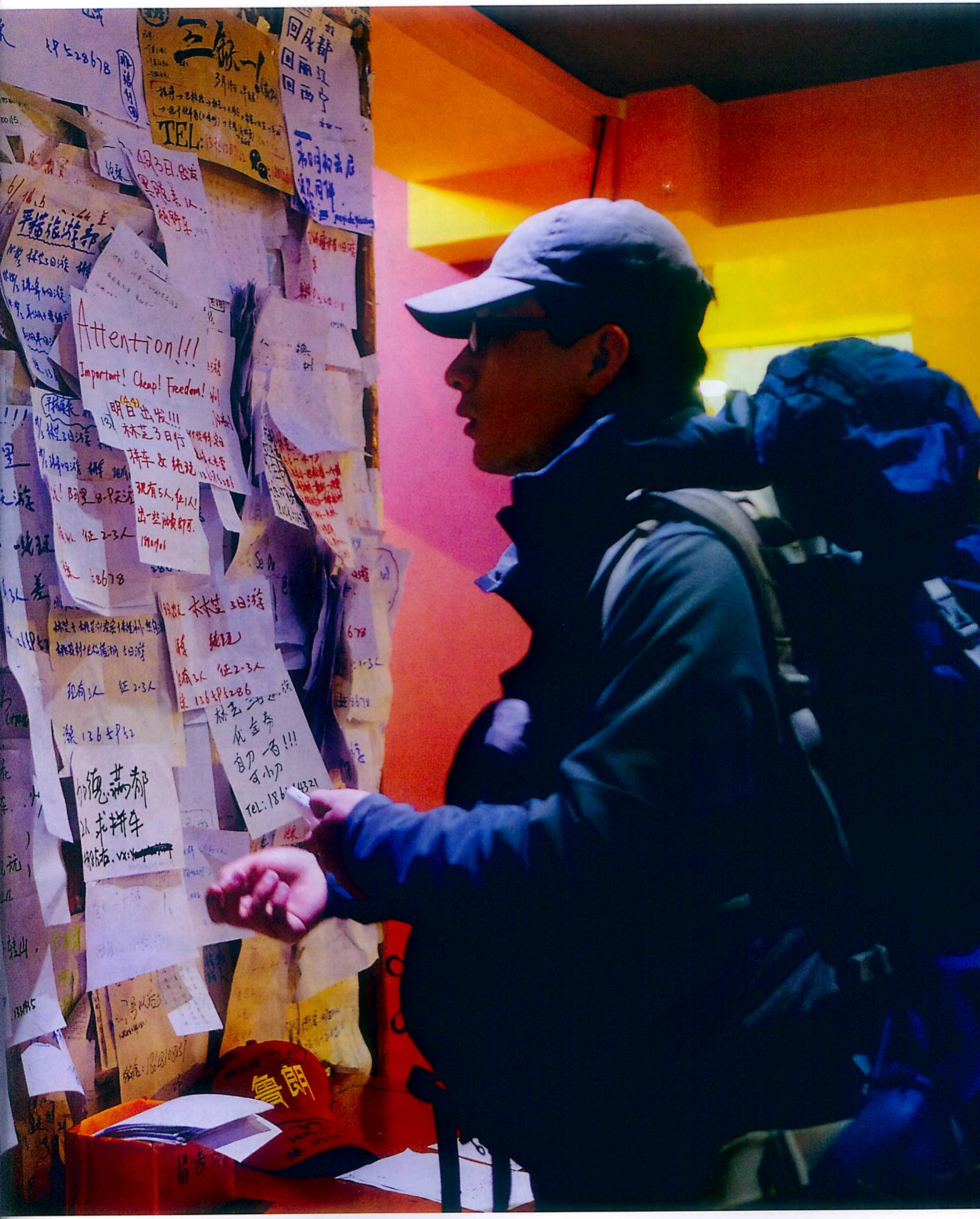
列车过西宁后，大家的相机就几乎从不离手了，雄浑的高原风光，让所有第一次看见它的人都深深被震撼。到可可西里路段后，大家都紧盯着车窗外面，一旦有人发现荒原里有牦牛、野驴或羚羊经过时，车厢里呼喊声便此起彼伏，彼此分享着发现的喜悦。我的相机里也留下了几张“羚羊屁股”作留念。

在我的记忆之中，那段去拉萨的旅途，成了一种持久的亢奋和快乐，好像每个人都在渴望一场与拉萨的爱恋，40多个小时的等待、4560公里的路程只是亲近那片圣地前的一个小小预热而已。

在男女混住的十人间里，陌生人间的隔阂和戒备很快就被打破了

相比设施完备、服务周到的酒店，我更喜欢选择青年旅馆、客栈一类的住所。不仅因为价格优惠，也因为它们往往都开在当地的老房子里，具有鲜明的地方特色；更重要的是，在这些地方我总能遇到许多志趣相投的“同类”——我把自己划定为一个“非制度化旅行者”。20世纪70年代后，当全世界范围内旅游（行）行为越来越风靡和普及时，一批研究者从人文科学的视角对旅行者进行了分类：制度化的角色是借助某些媒介办理旅游的全部或部分服务的大众旅游者，制订行程时选择低风险、相对熟悉的环境；非制度化的旅行者则与之相反，他们追求更本真、更多元的旅行体验，背包行、自助游、拼搭车、住青旅……这些肆意、自由，能提供更多“浸入”式体验的行为方式，是他们追求的特色。

2006年第一次到拉萨时，我选择住在平措康桑国际青年旅馆。当我来到朵森格北路48号时，只



三缺一
TEL:
回成都
回丽江
回西宁
平措旅游部
Attention!!!
Important! Cheap! Freedom!
明日出发!!!
林芝3日行
拼车 & 纯玩
现有5人，征1人!
林芝 3日游
现有3人 征2-3人
代金券
TEL:
求拼车
鲁朗

在布达拉宫广场上
汇入广场舞的海洋

非制度化的旅游者们往往追求更本真、更多元、更"浸入"式体验当地的生活。在拉萨他们喜欢住藏式青旅、民宿，吃地道的藏餐，参加藏族的民俗活动……在夜晚的布达拉宫广场上，藏族同胞们经常会跳起藏式锅庄广场舞，于是一些旅游者们也会加入到欢乐的人群中，尽情舞蹈。摄影／吕宇理

见两扇巨大的朱红色门扉，上面还系着的金黄色的哈达，流露出浓郁的藏式风情。走进大门，走道两侧的墙面上画着巨大的佛眼，让人觉得一举一动都在佛的注视之中。楼梯旁的告示墙上贴满了各种文字的告示：拼车、"捡人"、转让装备、订机票火车票等等，不一而足；对面墙上则是各种留言、诗句或者是摄影作品——完全就是全世界的旅行者们写给拉萨的情书。

我选择了一个十人间，男女混住。在前台拿钥匙的时候，需要领一套干净的床品并且自己完成套被套铺床单的工作，等退房时，再将床品拆下来归还给前台。房间大概 30 多平方米，5 张木质的高低床，一个共用的隔断储藏室用来存放贵重物品，每人有一把钥匙。屋里的墙上到处都是涂鸦和留言，透露出过往住客的各种心事，令我看后不觉莞尔。

一住下我就发现，在这个小小的房间里，陌生人之间的隔阂和戒备很快就被打破了：几个室友相互借手机充电器以及一些日用物品；有人"高反"头疼了会迅速得到大家的帮助，每个人都毫不吝啬地把自己带的高原安、去痛片等贡献出来；大家聚在一起热络地聊天，先到的热情介绍有关拉萨的各种经验，后来的娓娓讲述自己在路上的故事……

拉萨拥有那么丰富的自然和文化，却又提供充分留白让你书写自己的注解

“为了摆脱人生的庸常性、有限性和受控性，追寻人生的多元、不确定、甚至乐于被边缘的非制度化旅行者们，在旅行中试图保育着人生的偶然和模糊，又借此维持个体与日常生活之间的平衡。”一篇研究非制度化旅行者的调研报告中写道。非制度化旅行者们看似不经意的游走，其实都是在实现对自我的追求，这与旅行社提供的那些充满条条框框的产品，各种成熟的路线，完全是格格不入的两个位面。

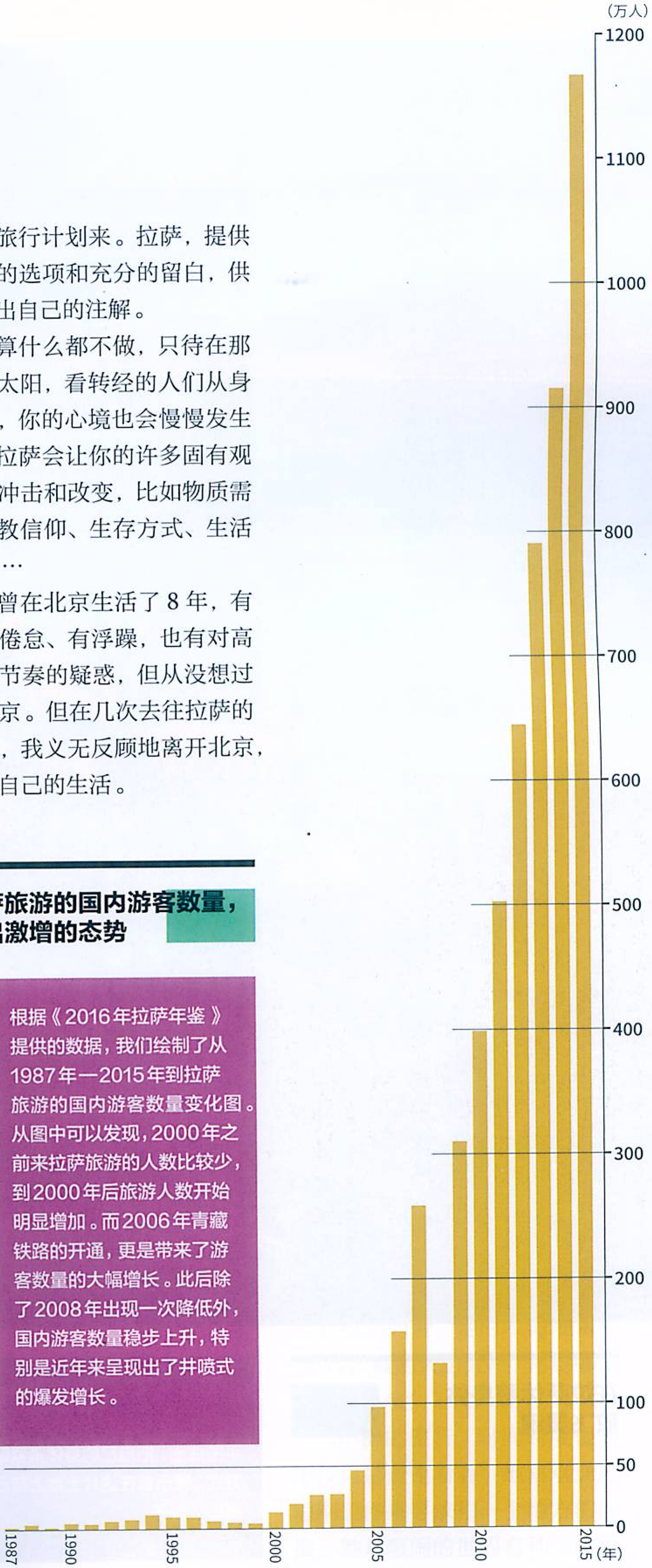
在拉萨，非制度化旅行者会获得如鱼得水般的畅快和契合。拉萨及其周边拥有那么多神奇的自然景观——念青唐古拉神山、圣湖纳木错、40号冰川、拉萨河……也可以提供各种丰富的文化体验——不必提布达拉宫、大昭寺等声名赫赫之地，拉萨不为人知的小寺之中亦隐藏着怎样的精彩，尼木的藏香、藏纸如何制作，觉木隆藏戏怎样传承，当雄的“当吉仁”赛马会有着怎样的历史故事……如此丰富的自然和文化，让你可以根据自身需要做出各种组合，以自己独创的方式与这里来一次亲密接触。所以从另一个角度来说，拉萨的丰富和博大，即使再有野心再具实力的旅行社也无法做出一个包罗全部的旅行计划来。拉萨，提供了丰富的选项和充分的留白，供你书写出自己的注解。

就算什么都不做，只待在那里晒晒太阳，看转经的人们从身边走过，你的心境也会慢慢发生变化，拉萨会让你的许多固有观念受到冲击和改变，比如物质需求、宗教信仰、生存方式、生活状态……

我曾在北京生活了8年，有无名的倦怠、有浮躁，也有对高压工作节奏的疑惑，但从没想过离开北京。但在几次去往拉萨的旅行后，我义无反顾地离开北京，改变了自己的生活。

到拉萨旅游的国内游客数量，呈现出激增的态势

根据《2016年拉萨年鉴》提供的数据，我们绘制了从1987年—2015年到拉萨旅游的国内游客数量变化图。从图中可以发现，2000年之前来拉萨旅游的人数比较少，到2000年后旅游人数开始明显增加。而2006年青藏铁路的开通，更是带来了游客数量的大幅增长。此后除了2008年出现一次降低外，国内游客数量稳步上升，特别是近年来呈现出了井喷式的爆发增长。



在拉萨休憩身体 放飞灵魂

抛开奢华享乐，在拉萨享受简朴、自然的生活，在圣洁的山水间放松身体、放飞灵魂。照片中一群年轻而充满个性的旅游者们，手拉手围成圈，把自己的身体紧紧贴在冰面上，他们是在用这种独特的方式，展示着在这片土地上自己内心所获得的欢欣和力量。

摄影 / 俊子

你为什么来拉萨？

来往拉萨多年，住过了大大小小的青旅、客栈，我也结交了许多朋友。我总喜欢问大家一个问题：你为什么来拉萨？大家的答案五花八门。

王郢说："作为一名职业摄影师，没去过西藏是可耻的。拉萨是我所有去过的城市中无法被超越的一个。拉萨的生活更像生活，这里的人们对物质索求不多，生活豁达又简单，一杯酥油茶一壶青稞酒就能快乐地生活。阳光下喝得摇晃的阿爸拉（藏语老爷爷）或者阿妈拉（藏语老奶奶），自在地活在自己的快乐中。没有任何一个城市能像拉萨那样亲切可爱。"王郢第一次到拉萨，是从西宁一路骑行而来，然后一发不可收拾，频繁来到拉萨。在拉萨的青旅遇见她时，她永远都穿着一双那曲出品的大皮靴，戴着牛仔帽和绿色的围脖，每天扛着相机走路带风地穿堂而过。最终她成了一位职业旅行家，西藏成了她持续的话题和作品的源泉。现今王郢在大理定居，但她总说："将来必须要在拉萨住上几年！"无数次的往返进藏，依旧不能满足她对拉萨的爱，她时不时地讲："见过西藏的大山大川，再看哪里都只是小气！"

小薇的旅行，时间跨度很长，不仅只是走走看看，她喜欢通过短期工作来寻求和一个地方的连接。她对喧闹的世界有种天然对

抗，于是抱着一本《查拉图斯特拉如是说》来到拉萨，停留在一家青年旅店里工作。“我迫切地想离开城市，我觉得自己在城市里无法获取养分。”“但拉萨也是城市呀。”我说。“拉萨是不同的。”小薇毫不犹豫地说。

涂名则是带着老父亲、7岁的女儿一起来到拉萨。她完全有经济能力住进拉萨任一家五星级酒店里，却依旧选择了青旅。她的理由是青旅的氛围更融洽、更接地气，孩子则直接表示喜欢店里那只可爱的大狗。“我一直很期待在合适的时机带孩子来了解拉萨，孩子不会像成人一样对拉萨有太多的预设，我希望她能多看看不同的地方，不同的人。”

子铅从318国道上一路徒步而来。和喧嚣打闹的年轻人们坐在一起，他习惯于默默地以背景人物的姿态出现；但对那些初次进藏、摸不着头脑的旅行者们提出的疑问，他总能恰到好处地提供指引和帮助。有时在夜里他会一反平日的沉默，在大厅里随手弹起吉他，唱起自编的歌谣，曲调悠扬，声声动人心弦。“拉萨的什么最令你倾心？”我听到有人在问。“慈悲。我在荒野里见过不被屠宰而被放生的老牦牛，在八廓街上看到过阿妈拉小心地牵着绵羊一同转经，在德仲温泉里见到过人与温泉蛇同池共浴……这些细节深切地捶打着我的心、触动了我的灵魂。”

我还认识一位拉萨的徒步领队，他经验丰富，在圈子里小有名气。他说：“拉萨令我心安，我想守望心中的理想国。也许每个人都需要经历一次自我探寻之旅，拉萨这个地方一定可以帮到你。”

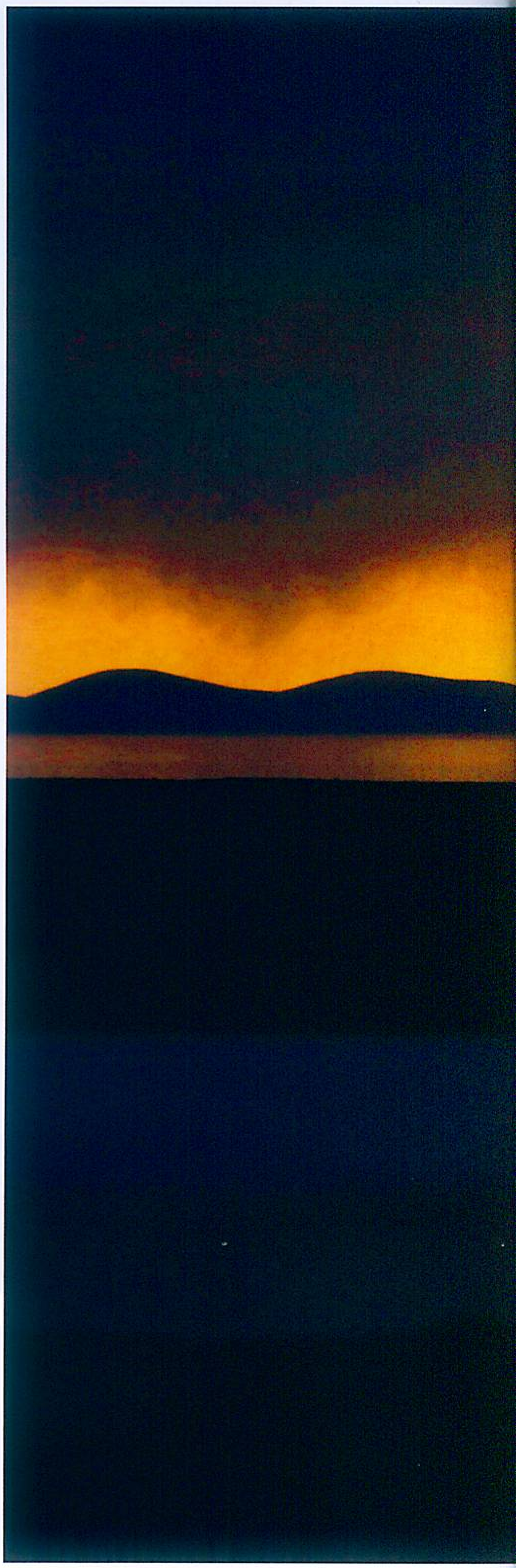
拉萨也许并非终点，而是你探索或醍醐灌顶般感知这个世界的起点

对一个旅行者来说，拉萨到底意味着什么？从表象上看，这里海拔高、空气含氧量低、日照强烈，待在这里可能会令人的身体感到不是那么舒适。然而不争的事实是，这个殊胜之地有着慰藉精神和心灵的独特力量。

拉萨，是一个全然自持、独一无二的地方，它低调、高贵、慈悲地矗立在世界屋脊之上。与你所熟悉的那些热衷于繁荣和高效的现代化城市不同，这里的生活也尚未被机械与科技异化和奴役。来到拉萨，抛开奢华享乐的堆砌，享受简朴、自然的生活，关注自我内心的成长，做一个非制度化的旅行者，你的收获一定会比你预想的多得多。

这个世界总有些地方，会一下子打动你的心，拉萨就是其中之一。无论是匍匐丈量、低头徒步，还是用四驱越野车装载着豪情……人们从各个方向、尝试着各种不同的方式来到这里。

在我看来，拉萨可能并非一个旅行者跋山涉水的终点，而是他探索或醍醐灌顶般感知这个世界的起点。



拉萨不只是旅游的目的地，更是你获得精神力量的起点

许多人把拉萨列为人生必去的若干个目的地之一，于是从四面八方或乘火车飞机、或搭车徒步、或自驾骑行……纷纷踏上了以拉萨为目的地的旅途。但到了拉萨之后你会发现，拉萨具有着慰藉精神和心灵的独特力量，这里不仅仅是满足你旅行需要的地点，更是你获得全新精神力量的起点。
摄影／丹增

责任编辑／张璇
图片编辑／宋文
版式设计／介彬
地图编辑／陈云

拉萨周边徒步

户外人无比向往的朝圣之旅

撰文
李婧 黄勇

在拉萨，壮美的景色与至高的信仰融为一体，吸引着无数徒步者以汗水涤净内心。在众多路线中，纳木错转湖、色拉乌孜转山、甘丹寺到桑耶寺、楚布寺到羊八井尤为夺目。这四条风景线，浓缩了拉萨景观的精华：环行拉萨最著名的圣湖，一览沿岸风光；登上色拉乌孜山，俯瞰拉萨河谷之神奇富饶；沿着神秘的楚布沟行至羊八井，仰望拉萨之巅念青唐古拉山之雄伟；起点拉萨河、终点雅鲁藏布江，前后串起藏传佛教中地位崇高的两大寺。

拉萨的神圣庄严，
吸引着众多徒步者前来朝圣

在户外迷的眼中，徒步就是西藏的双生词。在西藏的首府拉萨，徒步路线更是多种多样，路线的内容涵盖了自然风光、人文景观、宗教信仰，是户外爱好者的狂欢与朝圣之旅。众多路线中，甘丹寺到桑耶寺这条线路，起点与终点，曾是藏传佛教中两位先师——宗喀巴和莲花生的主要活动地。1985年初，这条线路的主要功能是一条沟通两地的商道。它不仅吸引了国内徒步爱好者，还是众多国外户外达人向往的地方。图为国内外徒步爱好者翻越海拔超过5200米的垭口。

大拉萨 精神之城

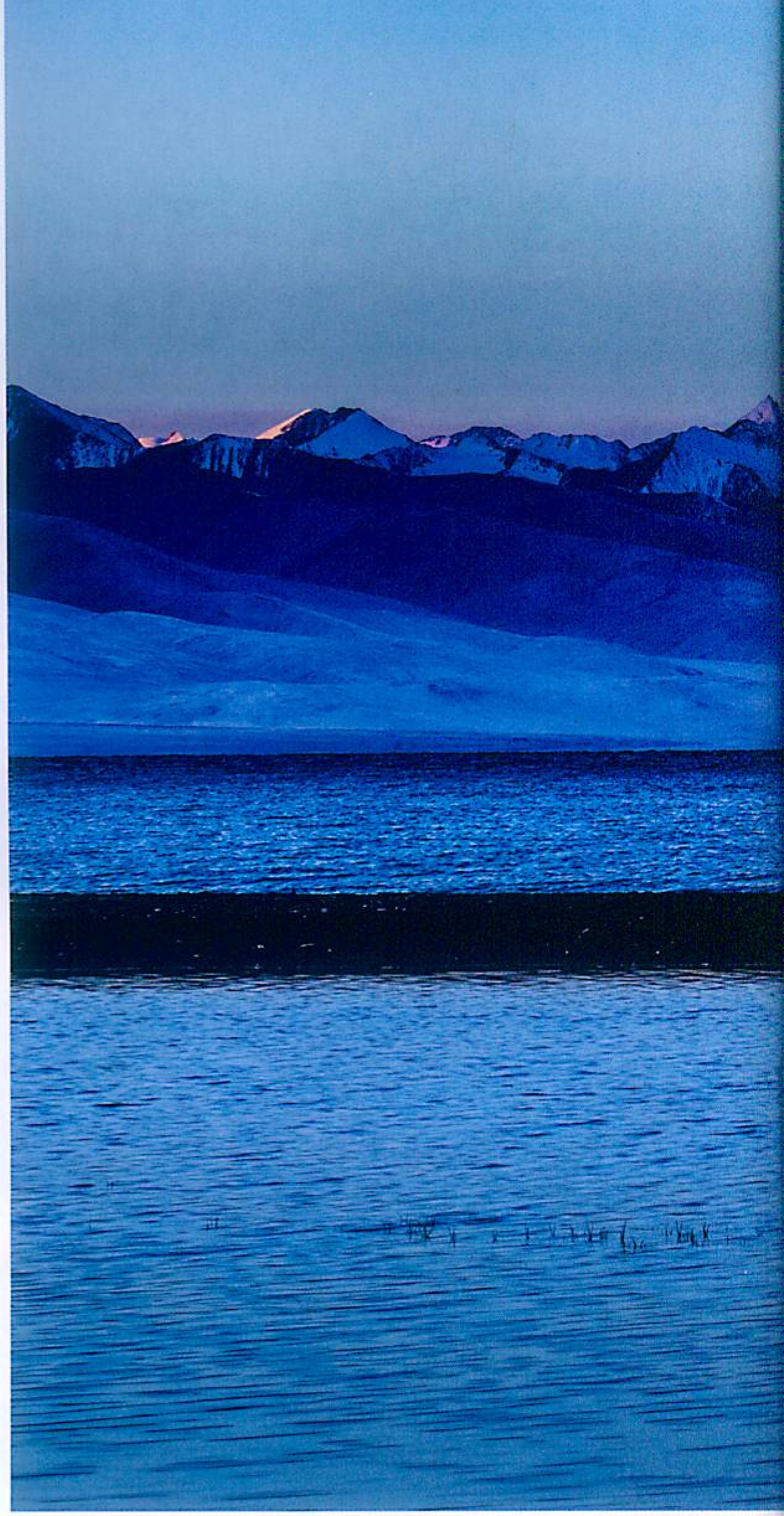
纳木错转湖之路：穿越拉北荒原，纵览西藏农牧交错带上的大风景

位于拉萨西北的纳木错为西藏最著名的“圣湖”之一，它不仅是藏传佛教信徒心中的圣湖，也是游人云集之处，受欢迎的程度仅次于珠穆朗玛峰。纳木错位于拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间，距离当雄县仅有几十公里。我在拉萨生活了几年，每年都要前往纳木错三五次，但每次都只是在湖泊南边的扎西半岛上驻留，一直没有体验过环湖徒步。

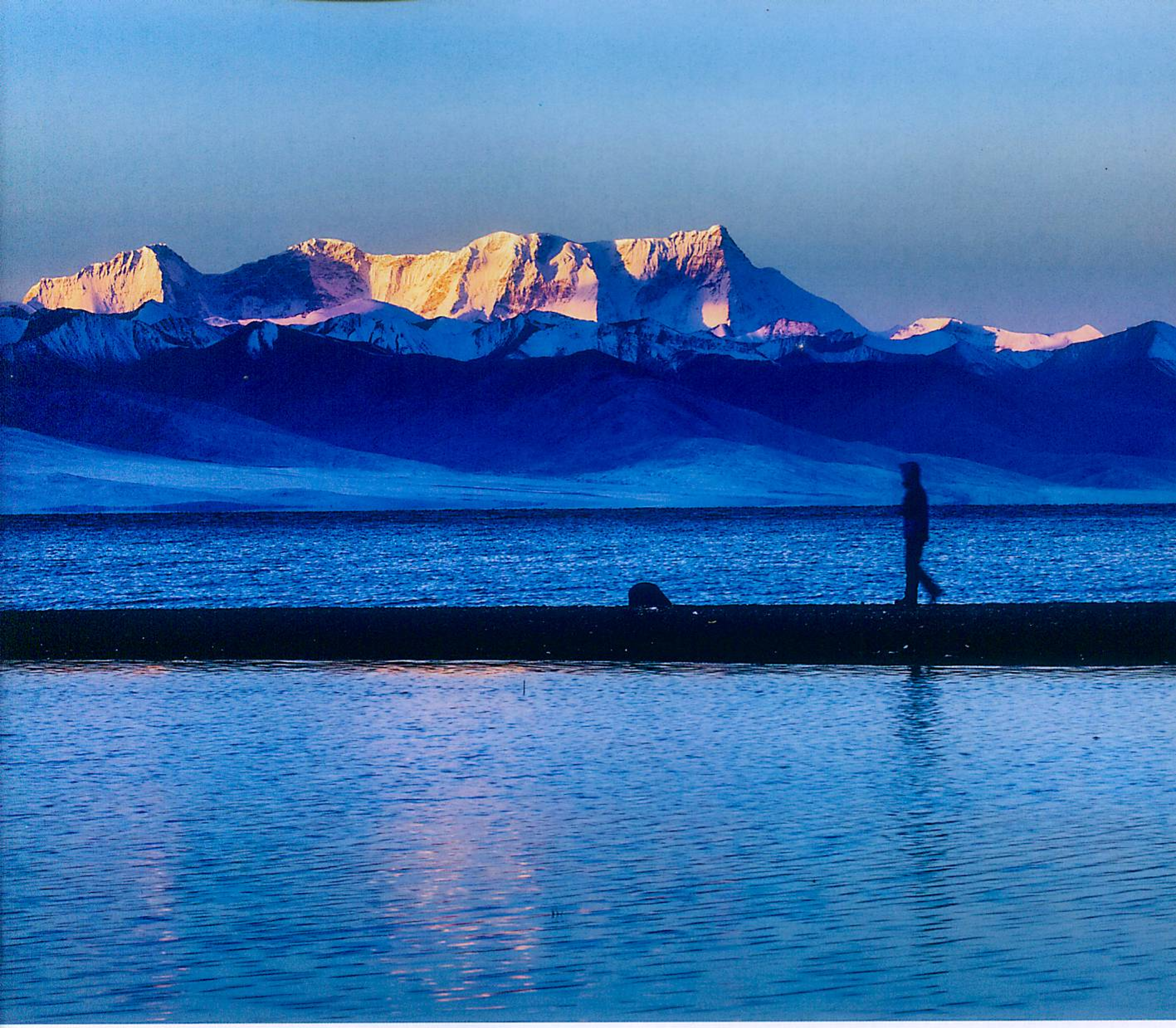
环湖徒步并非易事。纳木错是西藏第二大湖泊，也是我国第三大咸水湖，东西长70多公里，南北宽30多公里，转湖徒步一周的路程将近300公里，需要10天左右才能完成。

马年转山，羊年转湖。对于藏传佛教信徒来说，转湖是功德无量的修行。所谓转湖，通常是围着圣湖转圈，纳木错徒步就是最具代表性的一种。纳木错是世界上海拔最高的咸水湖（纳木错盐度较低，属于微咸水湖），东西长70公里，南北宽30公里，面积1920平方公里，是西藏自治区第二大湖泊，也是朝圣者心目中的圣地。晴好的天气里，皑皑念青唐古拉山与蓝蓝的湖水交相辉映，行走其间，犹如童话梦境。每年的7、8、9月是纳木错转湖的最佳季节，徒步转湖一般15天左右，需要充足的后备补给，因为途中的宿营地少有人居。这320公里的行走，既是一次考验身躯的高强度徒步，也是洗涤心灵之旅。

纳木错转湖，是一次大尺度的身心之旅



纳木错环湖徒步路线图



2015 年 9 月，我集结了四个同样爱好徒步的朋友，来到了纳木错的扎西半岛，以此为起点。出发当天早上，我们登上半岛上的小山坡。纳木错南面的念青唐古拉山直插云霄，白雪皑皑，像守护纳木错的冰雪卫士。举目远望湖的北侧和西侧，高原丘陵下是茫茫藏北大草原。纳木错像一面巨大的宝镜，镶嵌在藏北草原上。

从起点沿湖顺时针行走，草原的景色逐渐变化。离扎西半岛越远，牧民越少，成群的牛羊也渐渐不见，天地间只剩下我们五人沉重的呼吸。缓慢前进，越发感到人迹罕至的藏北草原之壮阔雄浑。下午两点，我们寻了一处平坦的草地，愉快地过起了“林卡”（藏地风俗中，“过林卡”即踏青玩乐）。但还未高兴太久，天气多变的高原就刮起了风沙。我们连忙收拾起包裹，一路向露营地狂奔。还没到达目的地，风沙就变成了冰雹，我们毫无遮挡，只能伏在一片小土丘间等候冰雹过去。半小时后，天开始放晴，连绵的高原丘陵上铺着细碎的冰雹，仿佛笼上了一层轻薄白纱。

在夕阳的相伴下，我们到达第一天宿营的目的地。这里位于湖畔的一处悬崖边，是当地人为转湖的信徒准备的栖息地。住在帐篷里，可以感受到纳木错的波浪拍打着脚下的岩石。

第二天早起，只见周围的山峰都盖上了薄薄的积雪，更显得纳木错纯洁无瑕。这一天，我们全程都沿着湖边行走，偶尔见到飞鸟悠然掠过湖面。纳木错最深处超过了 120 米，蓄水量达 768 亿立方米，如此大的蓄水量，都来自于周围雪山的融水。所以纳

木错虽为咸水湖，但是不同水位的含盐量却不同，在雪水汇成小溪入湖的入口处含盐量最低，几乎等同于淡水。我掬起一捧水喝，入口冰凉清甜。

到了第三天，转湖路线就不完全是沿湖而行了。徒步路上有些小道可以延伸到附近的村庄和寺庙。在水草丰美的地方，还可以看到骑着摩托车带着家人朋友来“过林卡”的藏胞。见我们路过，他们盛情邀约，给我们满上一杯暖心的酥油茶。徒步路上还经常会遇到转湖的信徒。他们速度不快，但一步一步稳步向前，不知不觉中，我们就被远远甩在后头。

几天后，我们进入了纳木错环湖徒步路线中人文建筑景观较多的地段。纳木错碧波中兀然而立的5个岛屿，传说是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，都会对其虔诚地顶礼膜拜。纳木错转湖之路，本就是一条朝圣之路。信徒们跋涉转经，用双脚丈量纳木错的宽广。

青藏高原神山圣湖间，居然也有漫漫黄沙

纳木错湖岸地貌多种多样，有陡峭的崖壁，有曲折的岸线，有开阔的草甸沼泽。无论哪种景观，都像是天然的油画，引人驻足。对于喜欢绘画的徒步者来说，这里是写生的天堂。在纳木错的周围还有四个神浴门为圣湖增添了更多的神秘色彩。东边的叫扎西神浴门，位于扎西半岛的一个角上；南边的叫拉莫东神浴门，在噶尔拉莫东山脚下；西边的让玛神浴门，因为距多加寺不远，所以也叫多加神浴门；北边的叫加长神浴门。经过纳木错四大浴门之一的加长神浴门，可在湖边扎营，这一片湖边的沙地对徒步来说比较费体力。

右页上图摄影 / 南木加　右页下图摄影 / 李靖

湖边的寺庙香火旺盛，许多当雄县、班戈县的藏胞到湖边挂经幡祈福，不少得道高僧也会到这里来弘扬佛道。一直到现在，还有噶举派僧人在湖边或湖心岛闭关修行。湖边的寺庙，以巴里村附近的多加寺为最大、最美。多加寺修建于1716年，建在纳木错正西面的多加鲁古岛的一处山崖上。寺院凿壁而筑，依山面水。浅褐色的岩石、红色的墙体与蓝色的湖水、白色的云朵相映照，煞是美丽。爬上多加寺所在的山崖，举首远望天边的流云，丝丝缕缕，轻薄得仿佛飘带。山崖上还可见藏民放置的“擦擦”小佛像，它们被放置于墙角、山洞、转经筒下，以作祈福用。

离开多加寺，我们奔向纳木错转湖路上的“圣象天门”。经简易公路走近20公里后，我们到达恰多朗卡岛。该岛与念青唐古拉山隔湖相望，岛上有两块耸立的巨石，其中一块中间有一个空洞，整块石头像极了一只神象在湖边喝水。空洞的角度特别，透过它刚好能看到纳木错与念青唐古拉山相依相偎的绝佳风景。从圣象天门往上走，便是一个大断崖。从简易公路爬上悬崖顶端眺望，脚下的纳木错湖岸弯弯，对面的念青唐古拉山脉主峰清晰可见，仿佛触手可及。

晚上我们宿在离湖较远的村庄，村里的藏胞无人会汉语，双方比比划划，倒也交流愉快。

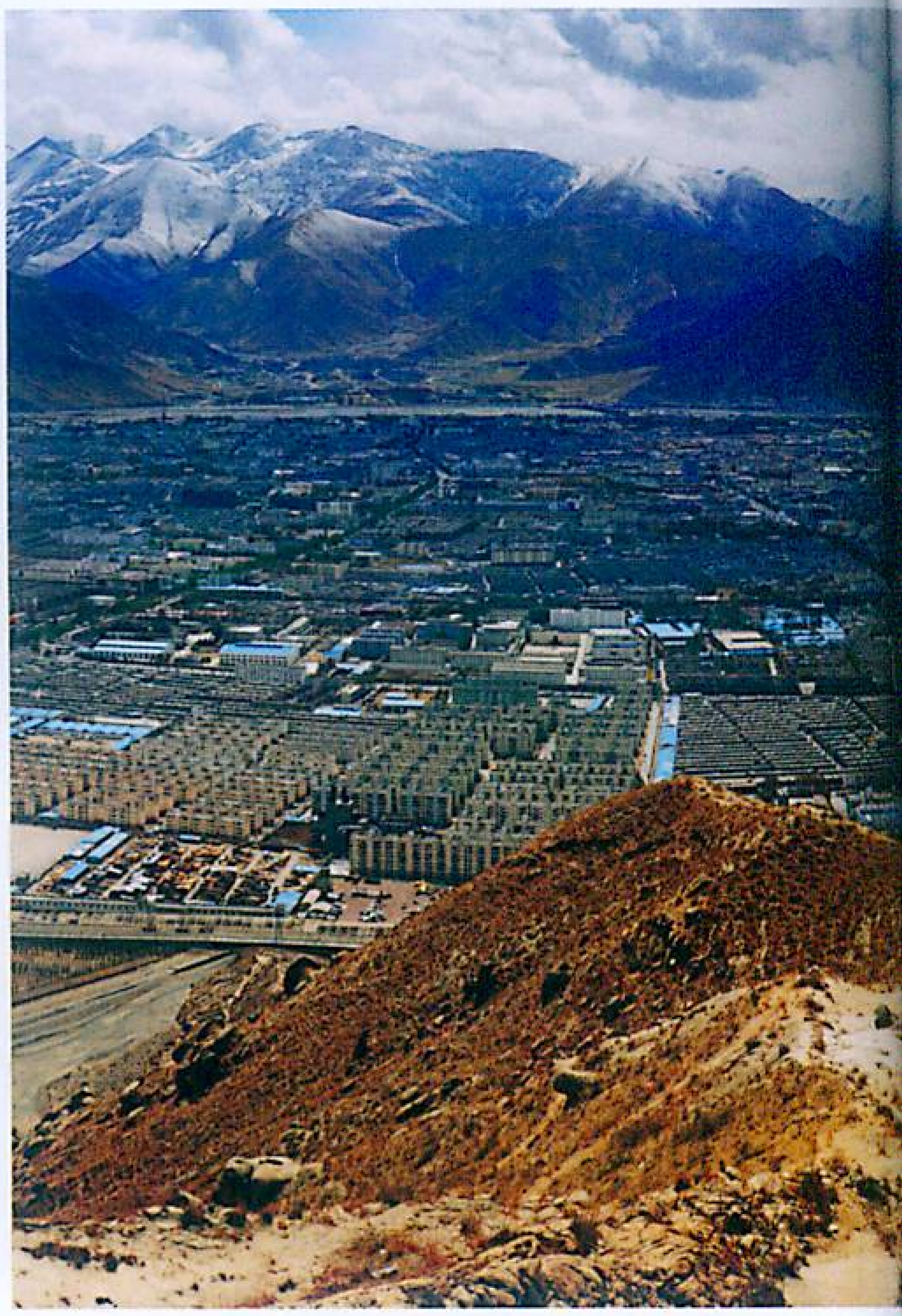
接下来的几日，我们进入徒步的最后阶段，身体、心理都陷入疲惫状态。回到徒步的原点扎西半岛时，我们累得直接躺倒在湖边的草地上，耳中似乎只有雪山、草地、湖水的轻声低语。

色拉乌孜转山：登上千年古寺，俯瞰红山碧水间的日光城

在拉萨周边，除了转湖，转山也颇为有趣。在拉萨飘荡的这几年，我很少待在那些闹市。拉萨城区北部的色拉乌孜山就是一处僻静之地。跟著名的山脉相比，它不算高大，却有许多古迹隐匿其中。近些年来，拉萨的户外爱好者开辟了一条围绕色拉乌孜山行走的徒步路线，一路经过帕邦喀、扎西雪雷寺、色拉乌孜寺等地，最高海拔 4200 米左右，一天之内就可完成。

这条路线不长，乐趣却不少。2015 年冬天的一个清晨，天还未亮，气温很低。我与同伴从市区北端出发，顺着拉萨市城关区娘热乡天葬台旁边的公路行走，很快来到了一处有许多白色佛塔的地方，这里就是色拉乌孜山徒步的起点 —— 帕邦喀宫殿。“帕邦喀”藏语意为“巨石宫”，相传是文成公主选择了这个地方，发现了一块乌龟般的巨石，并在石头上建立起了帕邦喀。布达拉宫建成前，文成公主和松赞干布就在此居住。帕邦喀白色的外墙上点缀着黑框的窗户，白色的窗帘迎风飘扬。由于历史悠久，白墙已开始泛黄，寺庙朱红的房顶也已失去了鲜艳的颜色，显得更加古朴。建筑与石头结合得十分紧密，看上去浑然天成。

巨石下有一山洞，传说是松赞干布修行的地方，洞内有一土台，即松赞干布的宝座。洞内还有一些石刻的佛像，相传为尼泊尔工匠所刻。据西藏有关史料记载，



色拉乌孜转山的路线，主要是在拉萨北郊的色拉乌孜山上。常规线：帕邦喀—扎西雪雷寺—达鼎日赤尼姑寺—色拉乌孜—该五藏寺—夺底沟交通车站，最高海拔4200米，正常需8小时；非常规路线一：帕邦喀—扎西雪雷寺—达鼎日赤尼姑寺—沿山顶行走—半山腰吉藏寺废墟（或普布觉寺）—夺底沟交通车站，最高海拔4300米，正常需8小时；非常规路线二：帕邦喀—扎西雪雷寺—达鼎日赤尼姑寺—色拉乌孜—色拉寺，最高海拔4200米，正常需5个半小时。对于初上高原的户外人来说，这是一条用于拉练测试的路线。

色拉乌孜转山，是拉萨近郊最佳徒步路线

色拉乌孜转山路线图

当时所建的宫殿高9层，以砖块砌筑，用铜汁灌缝，建筑四周安装了四根铁链固定。这就是藏史上盛赞的“玛如堡宫殿”，松赞干布曾在这里接待他国使臣，谈论国事。

帕邦喀还被普遍认为是藏文的创始地。相传松赞干布的重臣吞弥·桑布扎学习梵文回逻些（今拉萨）之后，也住在帕邦喀，闭门钻研三年，参考梵文，总合藏语声韵创造出藏文，在帕邦喀教给松赞干布和众大臣们，并用藏文书写了六字真言，刻在巨石上。现在，这块刻着首次用藏文书写的六字真言还在寺庙内存放着。如今的帕邦喀由于年岁增长、地理位置偏僻，已不见昔日的辉煌。匆忙来拉萨的游客也没有闲情光顾，只有偶尔到来的访客和虔诚的藏胞们冲淡了这里的荒芜。

告别帕邦喀，我们沿上行小径前进。山间小径崎岖陡峭，仅有

日光下的拉萨城全景，是色拉乌孜转山路上的惊喜

转色拉乌孜山是一条比较安静的徒步路线，一般来说，徒步者从娘热乡所在的娘热沟进入，从帕邦喀开始徒步，然后从夺底沟下山出来。这里的道路比较狭窄，有些地方山路陡峭，甚至有近乎垂直的石壁，需要徒步者小心行走（右图 摄影 / 李靖）。但转山路上不仅隐藏着许多古刹，更可在色拉乌孜寺前俯瞰拉萨城全景，城中耸起的小山上正是巍然屹立的布达拉宫（上图 摄影 / 宝丁）。

一人宽，并且向外倾斜，铺满了细沙。在部分拐角的地方，我们需要一手拽住杂草，一边寻找下脚的地方，才能通过。越往上越陡峭，小径渐渐看不到了，我们只能勉强分辨前人们走过的痕迹攀爬前进。拉萨全年多晴朗天气，气候干燥，山上植被稀少，布满荆棘，攀爬中常常会刺伤手掌。我的同伴误将荆棘当作是杂草，一掌抓下去，手掌就变成了"仙人掌"。

爬到帕邦喀后的山腰处，就可以看到扎西雪雷寺了。扎西雪雷寺是一个二进式的小寺庙，第一进是僧侣们的僧舍，破旧而干净；第二进为佛殿，有两层楼，一楼为半露天的平台，栏柱颜色鲜艳，看得出刚漆上不久。

从扎西雪雷寺开始，山路愈加陡峭起来，更有近乎垂直的石壁，攀爬起来几乎相当于没有防护措施的攀岩。穿过一条小溪后，小径稍稍平坦了一些。我们刚要安下心来，前方山坳处突然惊起一片黑压压的"云层"。抬头一看，居然是展翅掠过的秃鹫，应该是有亡灵在帕邦喀边上的天葬台往生了。

顺着山径继续往前走，我们到达了色拉乌孜寺。色拉乌孜寺坐落在拉萨城外延绵不绝的色拉乌孜山上。在拉萨市内，只要朝着北方远眺，就可以看到山腰上这座黄色的小小寺庙。它是色拉寺的属寺，喇嘛在此闭关清修。藏传佛教格鲁派（黄教）的创立者宗喀巴大师曾在这里修行过，还在这里写了不少佛教经典。这里有天葬台、晒佛台，为朝圣者圣地。

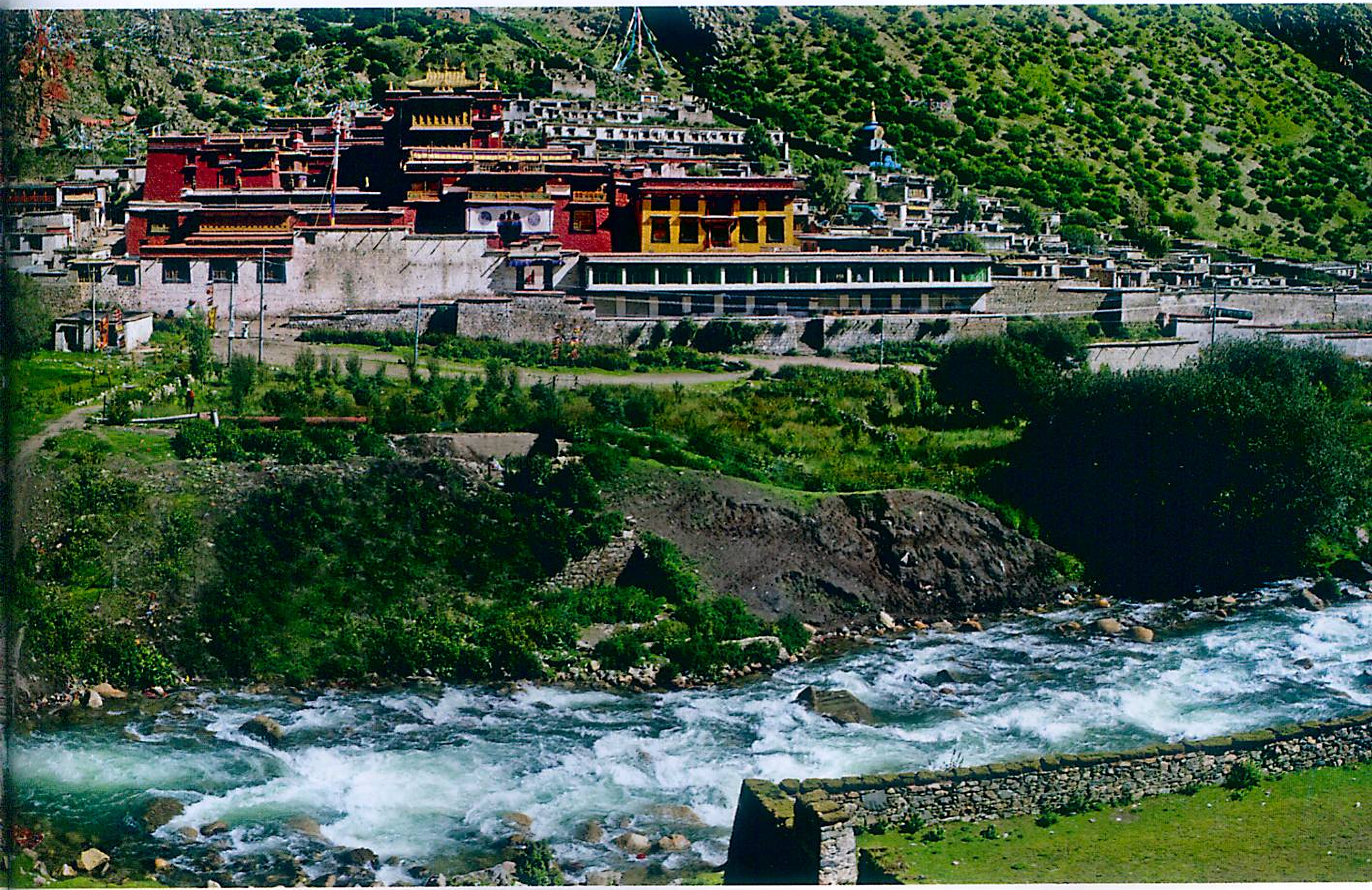
从色拉乌孜寺再往前走，有一块巨大的岩壁挂满了五彩的经幡，经幡迎风飞舞，猎猎作响。我们往下俯瞰，看到布达拉宫屹立在拉萨城中央，巍峨神圣。时光潺潺流逝，色拉乌孜山巍然不动，仿若一位长者默默注视着拉萨城的成长。岩壁旁边就是下山的羊肠小道，我们顺着陡峭的小道下山，一直走到一个柳树依依、白墙红顶的建筑前，这就是终点色拉寺了。

楚布寺距拉萨西郊70公里，规模庞大的建筑群以大殿为中心，经堂、佛堂、护法殿、佛学院、按宗修习院、活佛私邸、僧舍、讲经台等建筑分布四周。这里是藏传佛教噶玛噶举派在西藏的主寺，也是藏传佛教活佛转世制度的发源地。夏季的楚布寺风景最为迷人，清澈见底的楚布河水从寺庙流向远方，四周的山上长满了灌木（下图）。寺后的一条山道，是徒步通往羊八井的起始路段，沿途不时还会与野生动物邂逅（右图 摄影/田纳西门）。

楚布寺到羊八井的徒步路从美丽的楚布河脚下开始

拉萨向西：从楚布寺到羊八井，向着拉萨之巅行走

如果不是听老西藏们提起，我们很难想象，“活佛转世制”的发源地楚布寺居然在一条看起来并不起眼的小河谷——楚布沟中。从楚布寺出发，沿着楚布沟向西北行走，可抵达中国海拔最高的地热温泉——羊八井。楚布寺—羊八井，是户外爱好者经过



多次实践后开辟的一条可以感受拉萨西北部典型景观的徒步路线。

2016年10月中旬，我们的徒步队伍成形，聚集了来自不同地方的“驴友”9人。从拉萨市区以西约70公里的楚布寺开始，向西北穿越藏北草原到羊八井，徒步距离约60公里，时间约需两天半。全程海拔很高，从4300米开始逐步上升，最高海拔在拉撒拉垭口，达5300米。沿途都是牧区，没有餐馆与商店，帐篷、睡袋、餐饮，都需要自带。

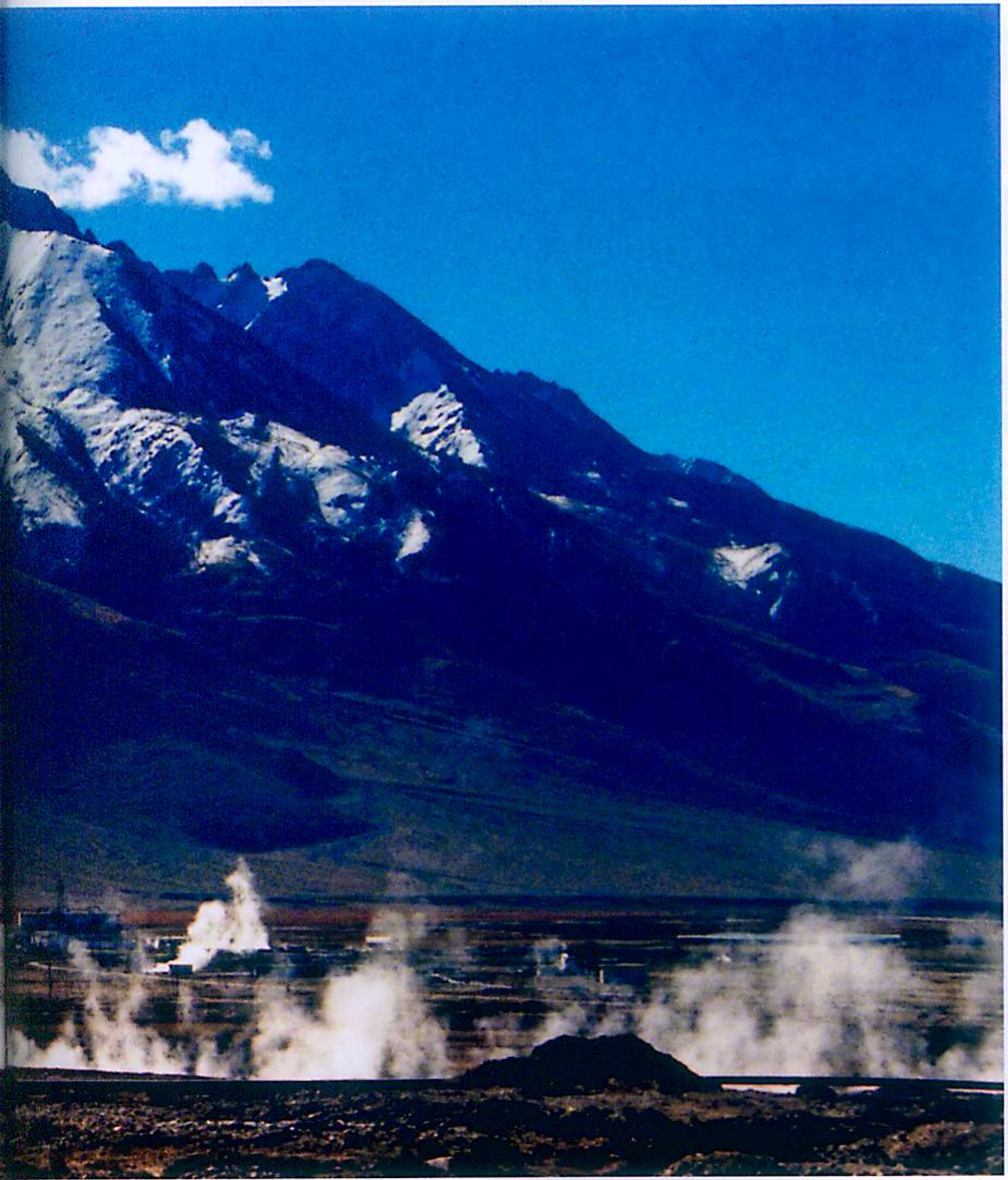
我们早上从拉萨来到起点楚布寺，这座寺庙坐落在拉萨堆龙德庆区西北，处于楚布河上游，海拔4300米，是噶玛噶举派的祖寺，开山至今已有800年的历史。楚布寺所在的楚布沟河谷在秋天呈现一片金黄，四周的山上长满了小灌木，牛羊成群。

在楚布寺游览了1个半小时后，队友们简单午餐，然后按体力分配各自携带的物资。由于大家都喜欢吃火锅，我还背上了锅具及各种菜品。第一天的目的地是拉丁囊村，那里海拔约5000米。离开楚布寺的我们，行走在白马琼宗的峡谷中，沿途的溪流陪伴着行路的人。随着海拔上升，我们

念青唐古拉山主峰南麓是景色秀丽的羊八井谷地，这条谷地处在念青唐古拉山与冈底斯山中间的一条巨大地质断裂带上，地热资源十分丰富。这里除分布有常见的温泉、喷泉外，还有喷气孔、热水河、热水湖、热水沼泽等，是世界上少见的地热“博物馆”。这里现建有中国最大的地热电站，这里的旅游温室和温泉浴馆，是消除疲劳和治疗疾病的理想之所。一过羊八井，念青唐古拉山脉的雪峰就近在眼前了。

羊八井—楚布寺徒步路线图

作为终点站的羊八井谷地，是安放身心的理想之所



翻越沟壕，更是费时费劲，大气都喘不过来。楚布寺到拉丁囊村有10公里，耗时约4个小时。抵达拉丁囊村后，我们找了一块平地搭起帐篷，整理出一块营地。我将负责当晚“牛粪火锅”大餐的烹饪，所以安排队友们帮忙去周围捡牛粪，以备晚上煮饭、烧水和生篝火之用。大家的激情空前高涨，很快抱着牛粪回来了。我们用牛粪生起火，忙忙碌碌地煮起菜品、做好晚餐。在勒定村的营地，边吃火锅边烤篝火，是一种独一无二的体验。

清晨的阳光照耀着藏北大地。我们继续向北，沿着幽深的大峡谷前行。大概3个多小时后，我们到达了海拔5300米的拉撒拉垭口。从拉撒拉垭口可以看见藏北草原上耸立的念青唐古拉山脉，很是壮观。念青唐古拉山的山脊线位于当雄一羊八井一线以西，主峰念青唐古拉峰海拔7162米。我站在开阔的垭口之上举目远眺，峰峦叠嶂起伏，皑皑白雪在阳光下熠熠生辉。沿着垭口的小路西

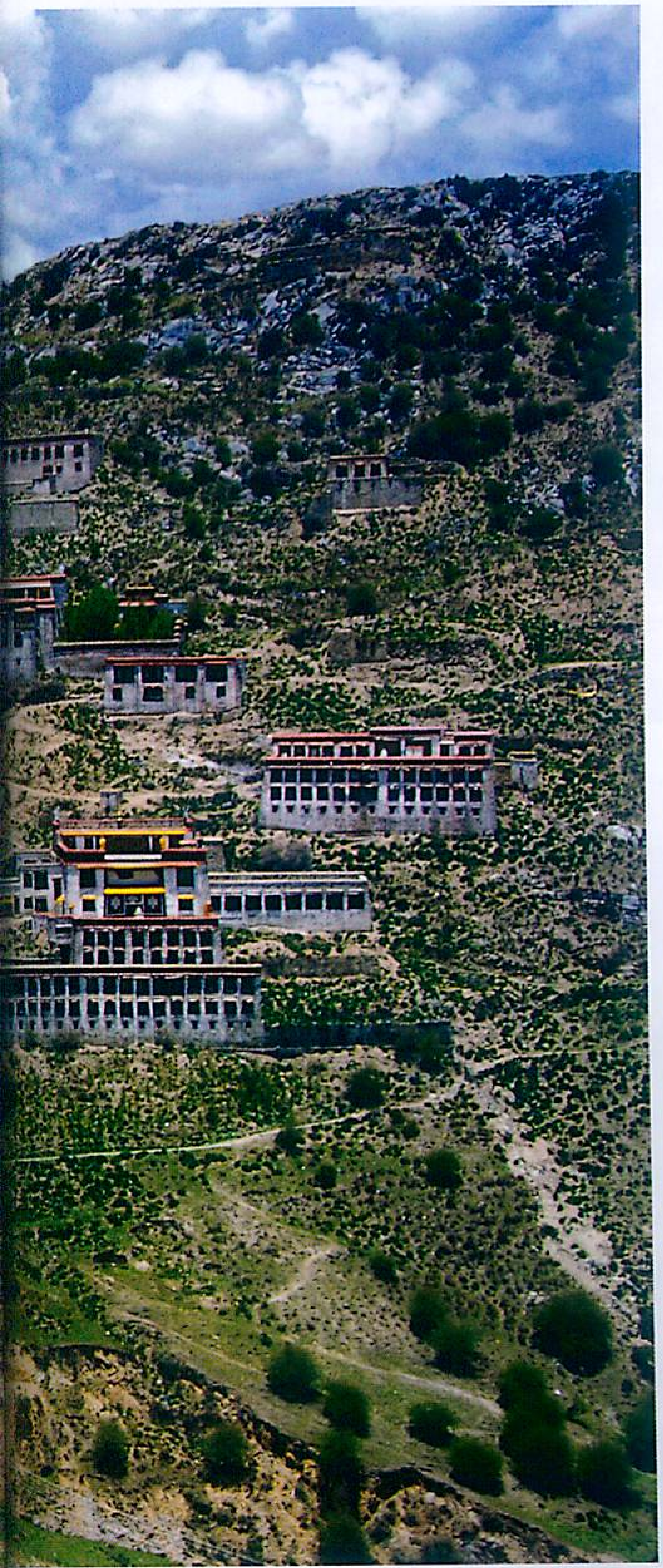
宗喀巴圣地出发，注定是一次神圣之旅

作为徒步线路起点的甘丹寺，在藏传佛教寺庙中占有很高的地位，它是由佛教格鲁派的创始人宗喀巴亲自筹建的，是格鲁派的祖寺，与哲蚌寺、色拉寺合称“拉萨三大寺”。寺庙前有一条上山的小路，这也是徒步路线的初始路段。随着前行的脚步，光秃秃的山扑面而来，红白相间的甘丹寺在身后越变越小。

行下山，出山谷就可以看见脚下的白曲村。这里位置偏远，牧民汉语不是太好，却淳朴好客。

白曲村扎营一夜后，我们早起出发，前往羊八井寺。因为路上消耗了不少食物，我们背包的重量越来越轻，心情也越来越放松。队伍行走在有“北方空地”之称的羌塘草原，蔚蓝的天空无言凝视着苍茫的高原，南去的孤雁飞过雪山之巅。中午，我们终于抵达徒步终点——羊八井寺，这里也是藏传佛教噶玛噶举派红帽系的主寺，著名的羊八井温泉就在边上。

拉萨向南：从甘丹寺到桑耶寺，两条大河、两座大寺的神圣之旅



在拉萨以南，甘丹寺到桑耶寺之间的道路是一条著名的朝圣之路。来自不同地区的僧人和朝圣者翻山越岭往返于此，行走在起伏的山间。他们从拉萨河旁的甘丹旺破日山开始，跨越拉萨河谷，走过高原湖泊湿地，探访村落牧区，到达雅鲁藏布江畔，最后奔向西藏文明的重要发祥地——山南桑耶寺。

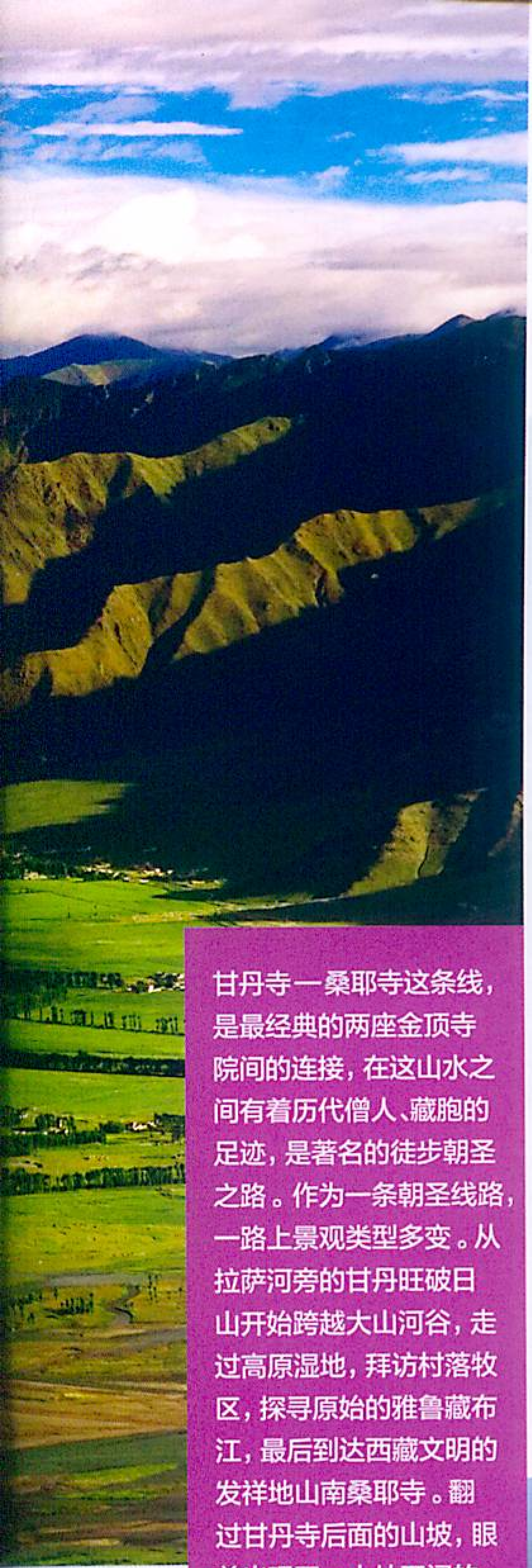
这条原先不为人所知的朝圣道路，因为沿线包含大河、高山、湖泊、草甸等多种景观，所以日渐为徒步爱好者所青睐。走完这条线路平均费时 4 天，路上需要跨越两座海拔 5000 米以上的垭口——舒卡拉垭口与赤图拉垭口，两座山口间的山谷平均海拔也在 4900 米左右。所以，这是一条全程位于高海拔地带的徒步线路。

2016 年 8 月，我与同伴从甘丹寺出发，向桑耶寺前行。甘丹寺是一座地位崇高的格鲁派寺庙，由格鲁派的创始人宗喀巴亲自筹建，被视为格鲁派的祖寺。我们沿着寺庙前的一条小路上山，红白相间的甘丹寺在身后越变越小。盛夏时节，山上绿意盎然，坡上野花烂漫，一路生机勃勃。走了三个小时左右，我们到达勒普村扎营。勒普村是高山峡谷里的一座典型的藏族小村庄，人们过着以放牧和种青稞为生的宁静生活。

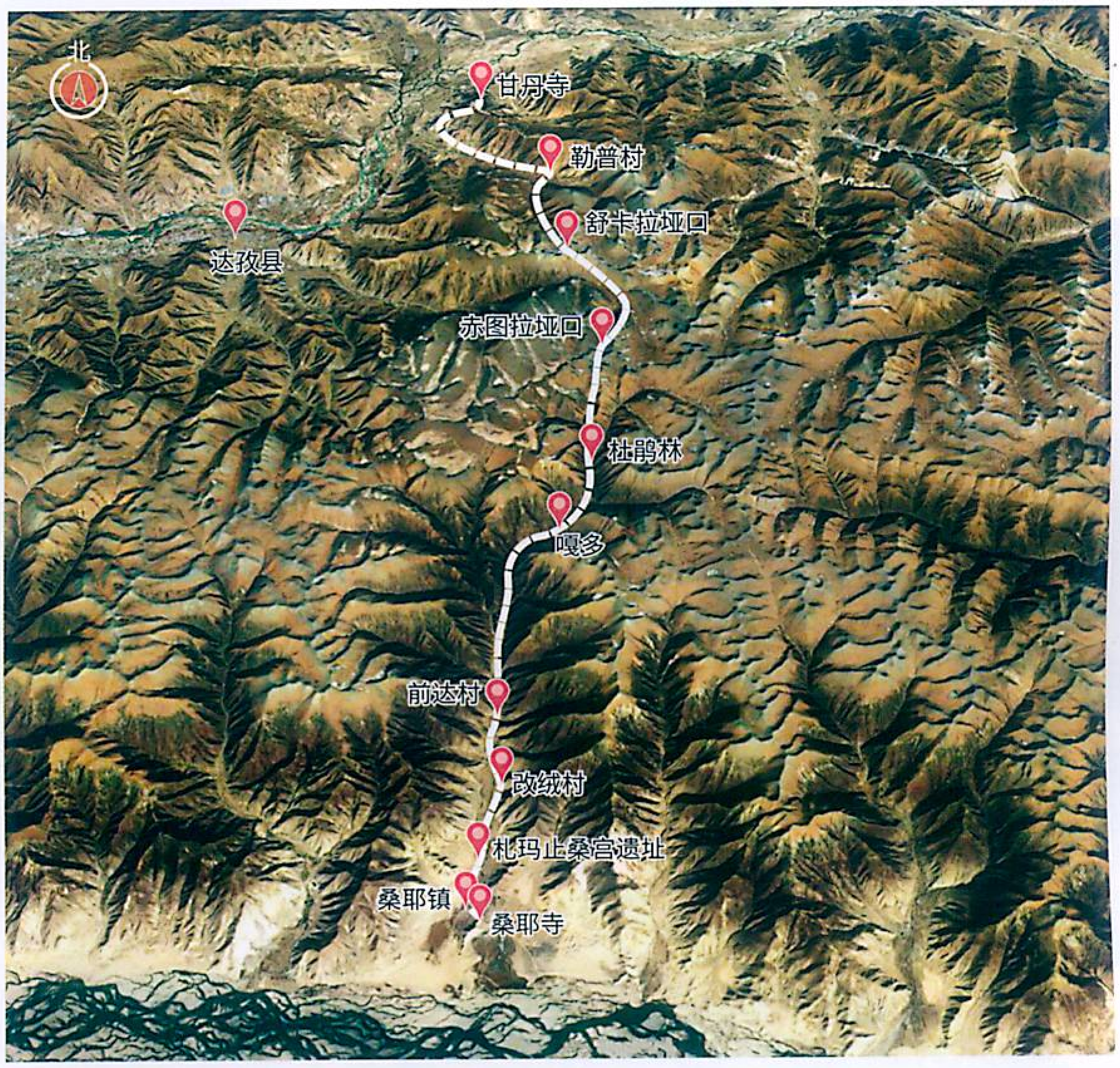
次日，我们需要翻越海拔 5200 米以上的舒卡拉垭口。过这个垭口前，我们得爬过一段可怕的碎石头路。高原山上的风如猛兽一样向人扑过来，又干又冷，我

们不由得呼哧呼哧地喘气，可喘不了多久，整个喉咙就干得像要结成石块。看到路上朝圣者堆砌起来的玛尼堆，我们不禁心生敬意。过了垭口后，下山的路上依旧满是碎石，沿途的一条溪水反射着夕阳的光芒。我们行经河边连绵的草甸，走到一处牦牛遍地的山坡上露营。

清晨，日出前的山谷空气冰冷。我裸露在外的脸被冻得发红，手也不听使唤。在河水与牦牛的陪伴下，我们爬了三个多小时，到达了第二个垭口——赤图

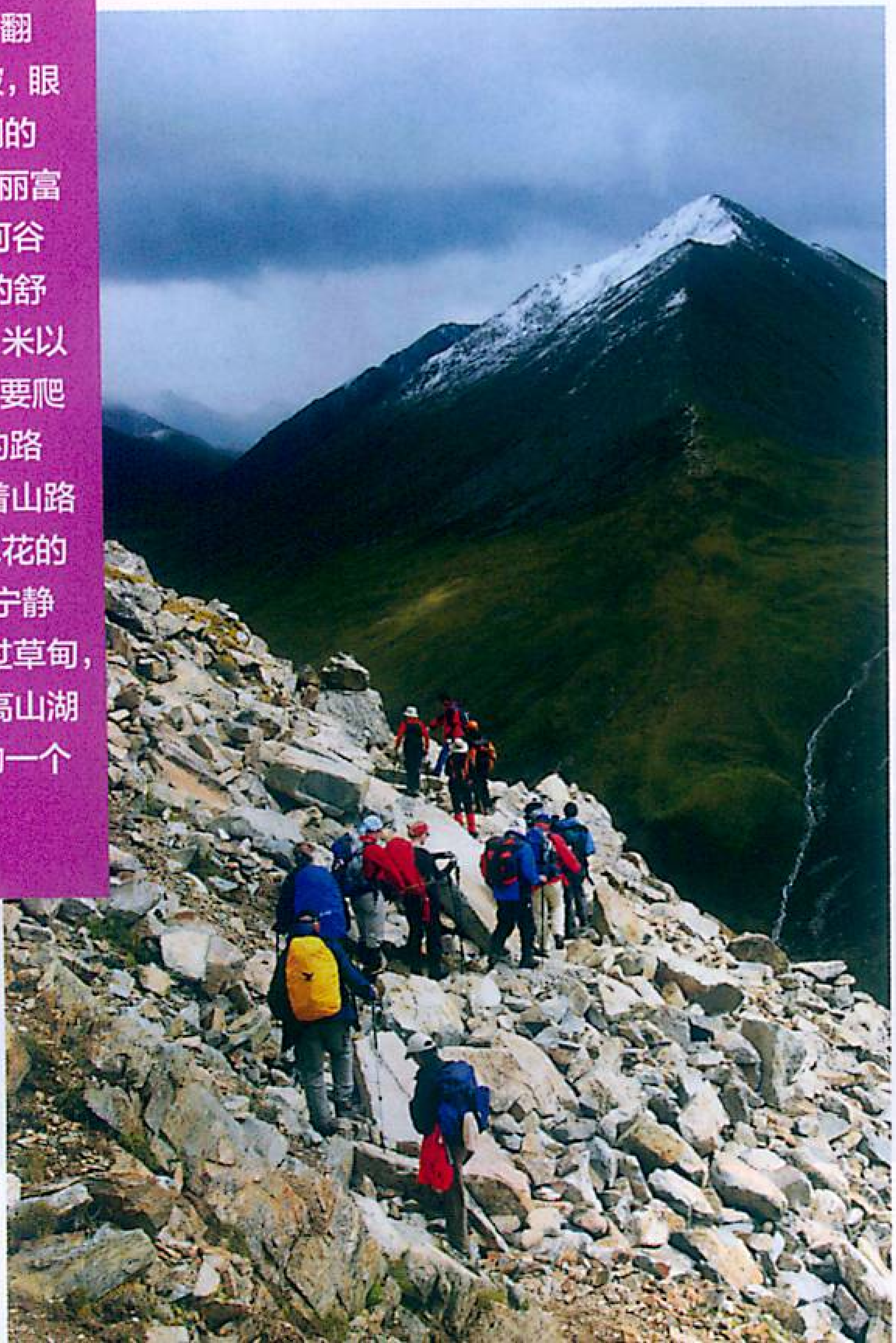


甘丹寺—桑耶寺徒步路线图



甘丹寺—桑耶寺这条线，是最经典的两座金顶寺院间的连接，在这山水之间有着历代僧人、藏胞的足迹，是著名的徒步朝圣之路。作为一条朝圣线路，一路上景观类型多变。从拉萨河旁的甘丹旺破日山开始跨越大山河谷，走过高原湿地，拜访村落牧区，探寻原始的雅鲁藏布江，最后到达西藏文明的发祥地山南桑耶寺。翻过甘丹寺后面的山坡，眼前出现了一大片开阔的绿色地带，那便是美丽富饶的粮仓——拉萨河谷（左上）。徒步路上的舒卡拉垭口海拔5200米以上，到达垭口之前需要爬过一段满是乱石堆的路（右）。翻过垭口沿着山路下行，下面是泛着水花的小溪（左），周围是宁静而安详的草甸。穿过草甸，可以远远看到一个高山湖泊，那里便是路上的一个宿营地。

两大重要寺庙间，是一条景观多变的风景线

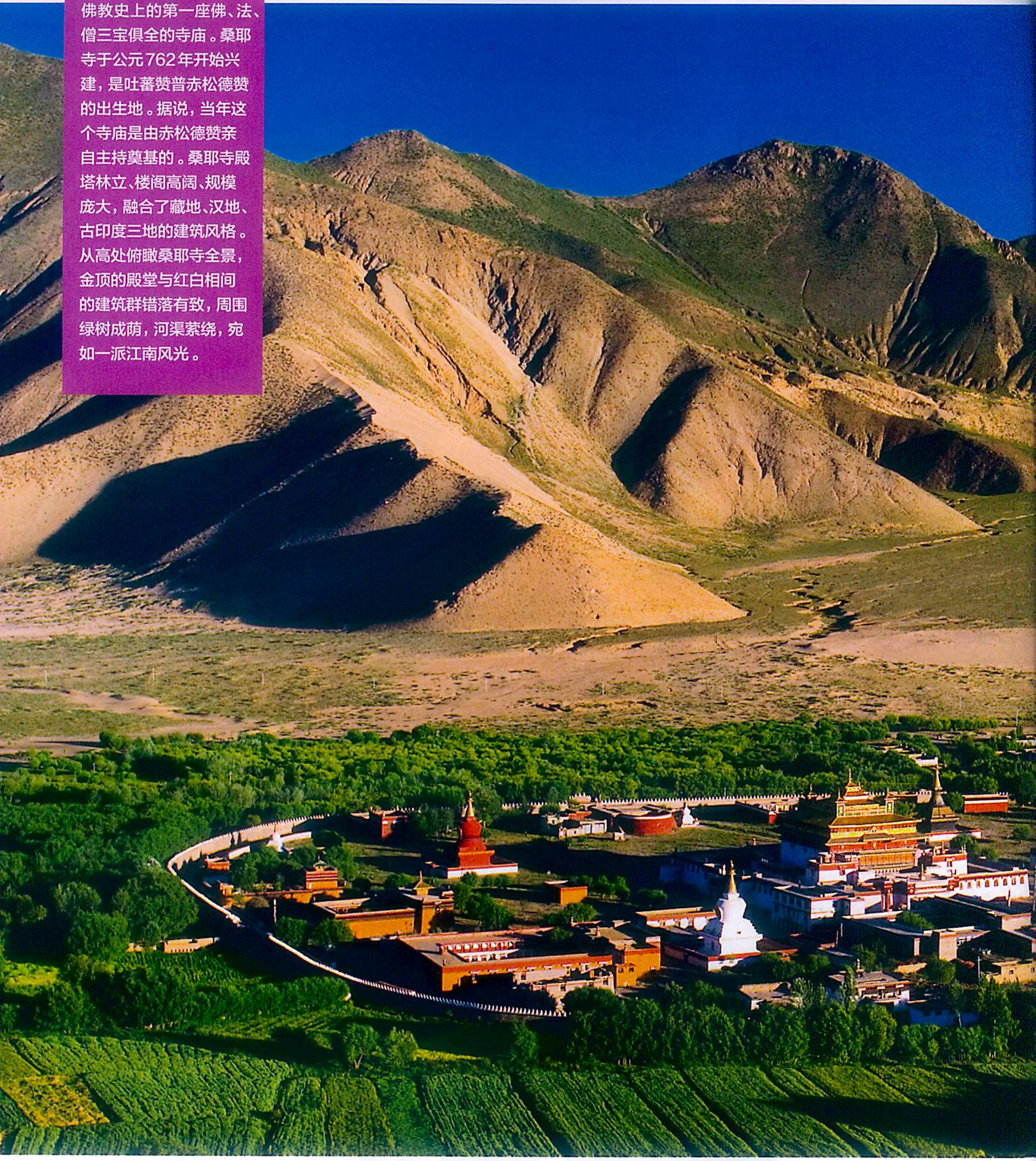


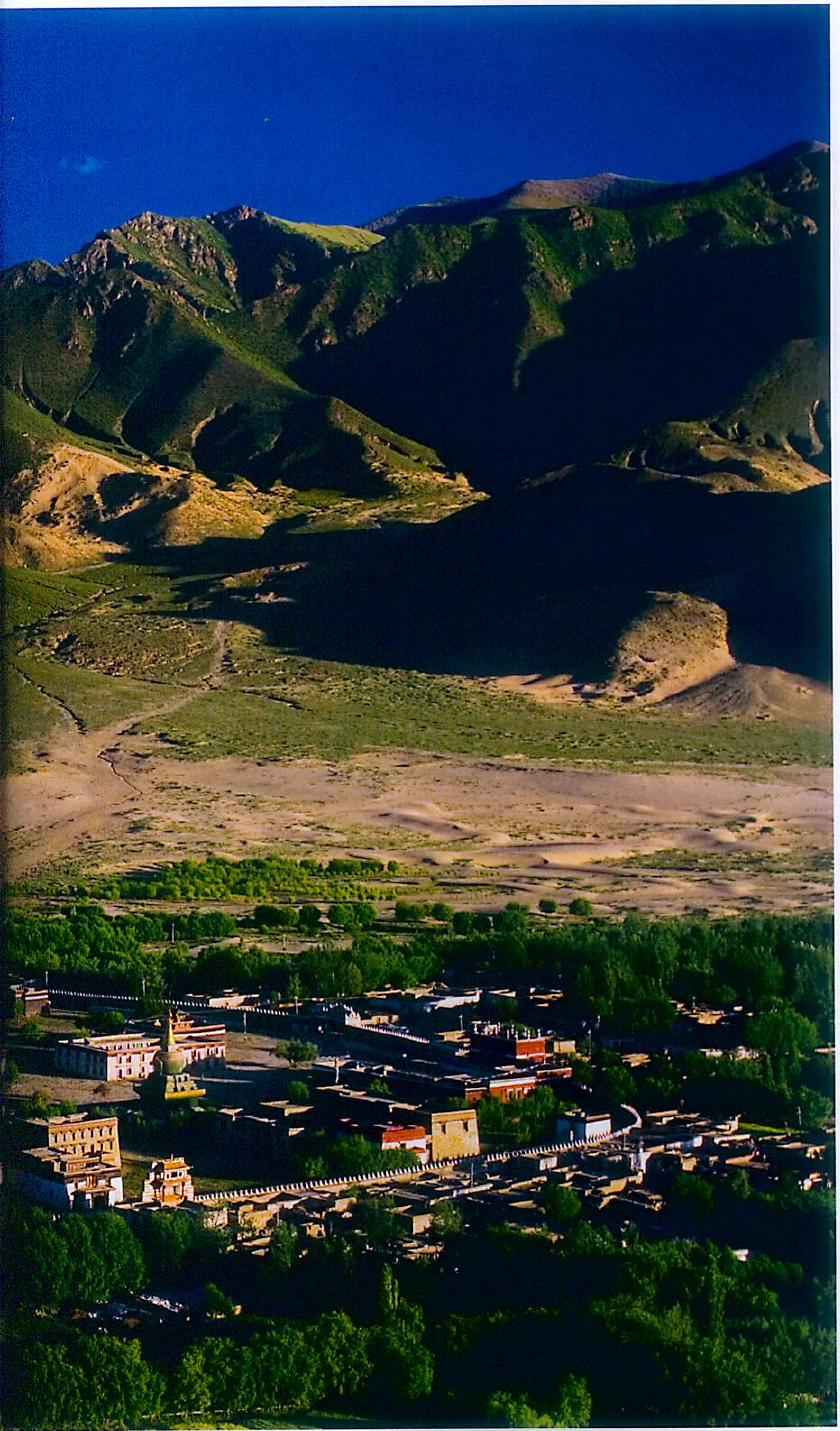
拉垭口。在此，视野豁然开阔了，一眼望去，远处凹凸不平的碎石隐隐透着褐、红、黄等各种颜色。最让人意想不到的是，在那大山的怀抱里，竟然有像牛奶一样白的海子！我被那种耀眼而纯净的白色惊呆了。

海拔降低后，沿途的植被渐渐茂密起来，漫山遍野尽是杜鹃林。道路逐渐平缓，我们继续往前步行。过一条独木桥后，竟有一处“世外桃源”。此处群山环绕，河流穿行其间，周围都是一人高的杜鹃花树，傍晚的阳光正好

“西藏第一寺庙”，竟然有宛若江南的风光

桑耶寺有“西藏第一座寺庙”之美誉，是藏传佛教史上的第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。桑耶寺于公元762年开始兴建，是吐蕃赞普赤松德赞的出生地。据说，当年这个寺庙是由赤松德赞亲自主持奠基的。桑耶寺殿塔林立、楼阁高阔、规模庞大，融合了藏地、汉地、古印度三地的建筑风格。从高处俯瞰桑耶寺全景，金顶的殿堂与红白相间的建筑群错落有致，周围绿树成荫，河渠萦绕，宛如一派江南风光。





把整个树林照亮。我们选择在杜鹃林边上扎营。几个朋友晚上围着篝火聊天，不知不觉间，天上已经缀满了星星，银河清晰可见。

与前两天的高山垭口相比，之后的路简直可以说是坦途。我们沿着河谷溪流一直走，道路平坦，各种植被茂盛，河流的水清澈透明，水花像珠子一样跳动。数小时后，我们依次经过前达村和改绒村。途中时而遇到赶马进山的牧民，我们微笑着互道一声"扎西德勒"后，各自继续前行。不久，徒步终点桑耶寺就出现在前方，屋顶金光灿烂，格外耀眼。

桑耶寺是藏传佛教史上第一座佛、法、僧俱全的寺院，寺内建筑独特，中心主殿兼具藏、汉、印三种风格。因为偏安一隅，这里远不如拉萨几座格鲁派寺院热闹，但这正是桑耶寺的迷人之处。它北倚连绵的群山，南临宽阔的雅鲁藏布江，像一位高僧矗立于尘世之外。

甘丹寺到桑耶寺之路，是一条充满了活力与神秘色彩的路线。这条路串起了雅鲁藏布江及其最大支流拉萨河，起点和终点则是两座藏传佛教历史上的重要大寺。这样的徒步路线，不仅在拉萨，在整个西藏也实属难得。

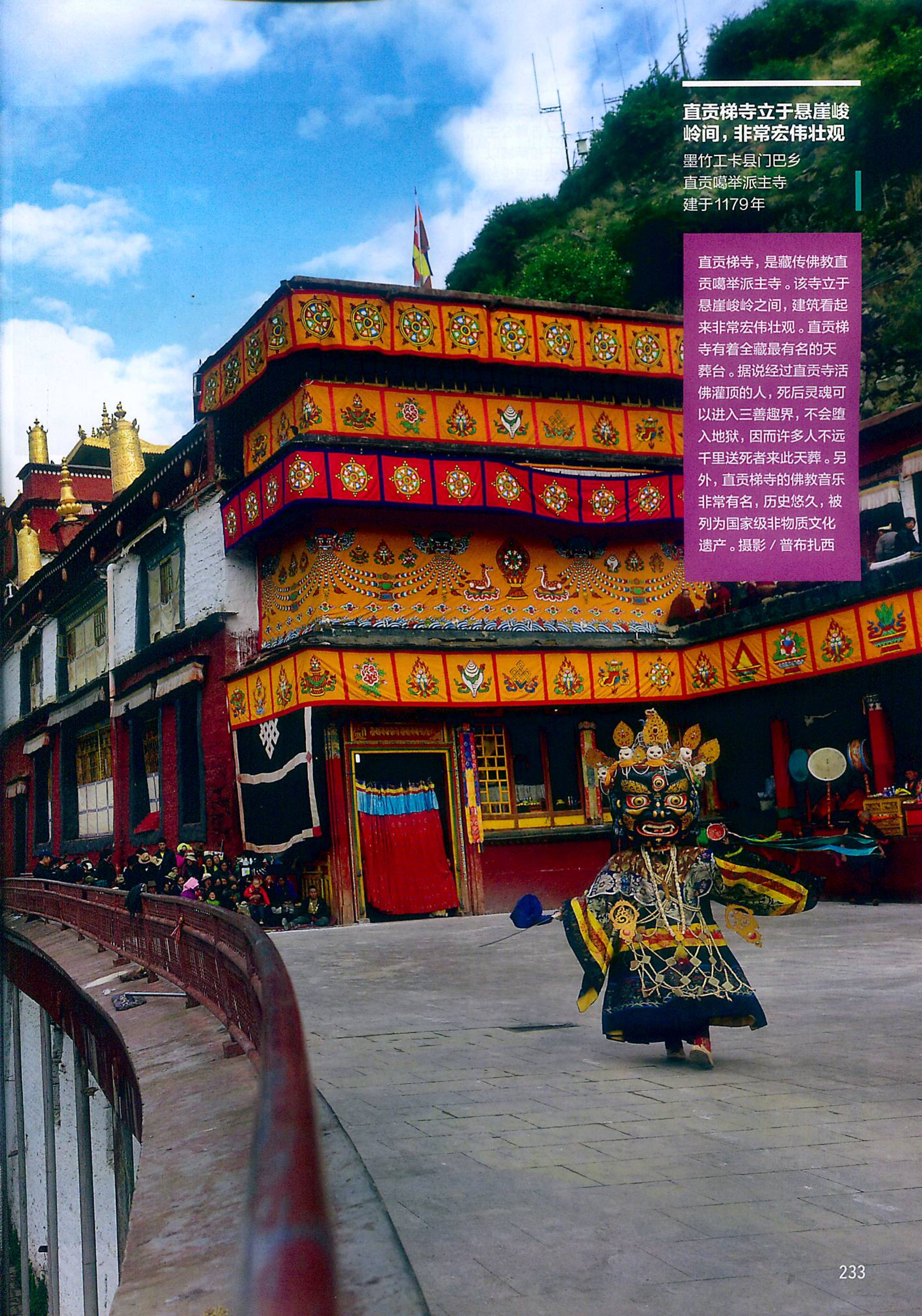
责任编辑／任远方 马子雷　图片编辑／王宁
版式设计／崔晓琳　地图编辑／王岩

环拉萨寺院带

青藏高原最富魅力的建筑景观带

撰文
杜冬 张奇
摄影
陈志文 等

拉萨市区的寺院建筑是全西藏最密集的寺院建筑，这些建筑群以拉萨为中心，沿着拉萨周边河谷向四面八方不断延伸，逐渐形成了具有独特审美价值的人文景观群，也成为人们前来藏地跋涉探寻的永恒动力。就算是在远离拉萨市区的周边郊县，也隐藏了许多在当地威名赫赫、外界鲜为人知的寺院。这些寺院建筑群与周边的山川河流一起，构成了环绕拉萨地区极富魅力的景观带……



直贡梯寺立于悬崖峻岭间，非常宏伟壮观

墨竹工卡县门巴乡
直贡噶举派主寺
建于1179年

直贡梯寺，是藏传佛教直贡噶举派主寺。该寺立于悬崖峻岭之间，建筑看起来非常宏伟壮观。直贡梯寺有着全藏最有名的天葬台。据说经过直贡寺活佛灌顶的人，死后灵魂可以进入三善趣界，不会堕入地狱，因而许多人不远千里送死者来此天葬。另外，直贡梯寺的佛教音乐非常有名，历史悠久，被列为国家级非物质文化遗产。摄影／普布扎西

尕藏加

中国社会科学院
研究生院　教授

绘图 / 晓秋

大昭寺在藏传佛教史上具有划时代的意义

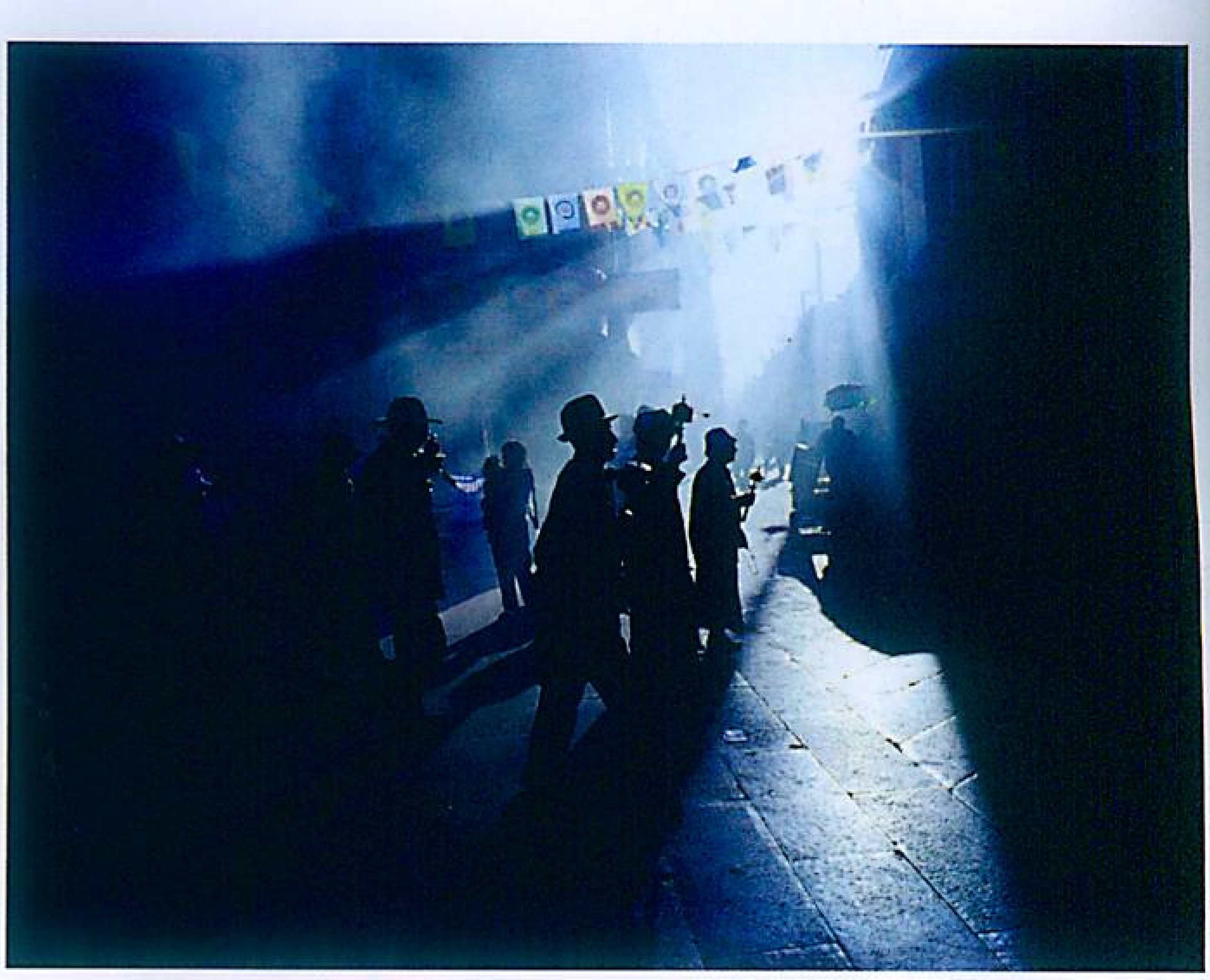
大昭寺是西藏最古老的佛教庙宇，藏传佛教最神圣的佛殿，位于拉萨古城中心，公元 7 世纪中叶，由吐蕃第 33 代赞普（国王）松赞干布王妃尼泊尔赤尊公主修建。

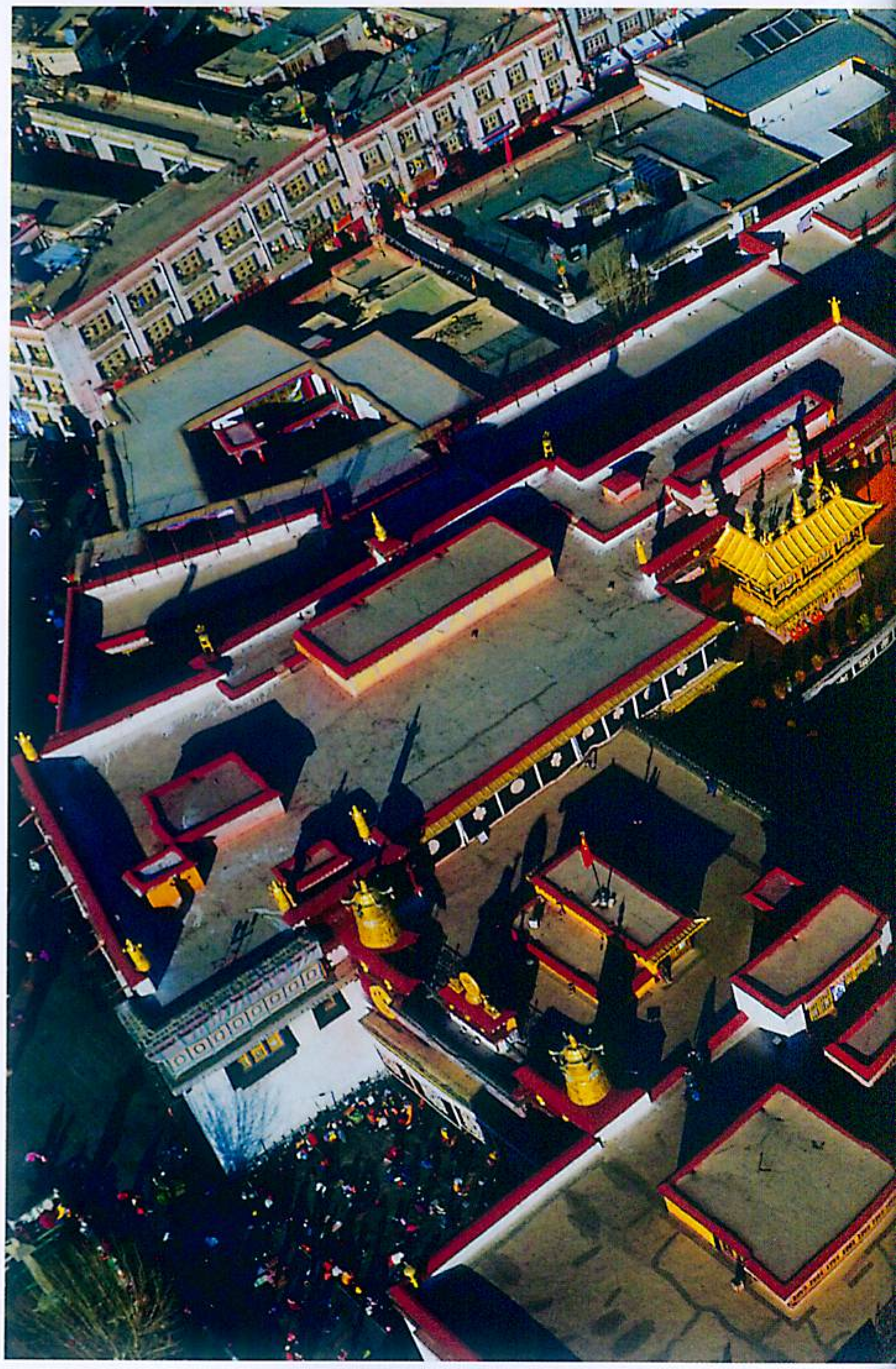
大昭寺的外观建筑形式，融合了印度、尼泊尔和吐蕃建筑风格的特色。根据《西藏王统记》记载：大昭寺四门绘制曼陀罗以满足佛教上师的愿望，柱子上绘制金刚杵以满足在家咒师的心愿，四角绘制雍仲以满足苯波教徒的心愿，绘制格子形图以满足吐蕃臣民的心愿。

当时的大昭寺为三层楼阁，坐东面西——赤尊公主的家乡尼泊尔位于拉萨城以西，寄托了赤尊公主思念故乡之情。主殿两侧列有配殿，布局结构上再现了佛教中的宇宙模型。

佛殿内部供奉的佛像，除了以松赞干布为原型塑造的十一面观世音菩萨、随尼泊尔赤尊公主迎请的世尊不动金刚佛，以及各种神佛塑像。在各殿的梁、柱、墙壁上，刻写和彩绘了佛经、佛像，以及吐蕃的王统世系，各种传记、隐语或预言、苯波教的仪式，等等，充分表达了外来佛教文化与本地苯波教文化共存的理念，在藏传佛教史上具有划时代的意义。

今日展现在我们面前的大昭寺的宏伟建筑群体，是自 7 世纪以来，几经扩建，几度修复，渐次形成的。尤其是内部供奉的主尊佛像，更换为唐朝文成公主运来的释迦牟尼 12 岁等身像。11 世纪，阿里大译师帕巴西饶与堆琼阔本扩建大昭寺，在其东面增建佛殿，塑造佛像。与此同时，僧团组织的建立，使大昭寺具有了寺院的雏形；元朝时期，西藏地方势力历代蔡巴万户长多次对大昭寺进行维修和改建，新造了不少佛像；明朝时期，宗喀巴大师请求帕木主巴第三代法王乃东王札巴绛曲对大昭寺进行大规模修缮。1409 年，宗喀巴大师为大昭寺内的释迦牟尼佛像装饰金制五佛冠；1642 年始，第五世达赖喇嘛和第司·桑结嘉措先后对大昭寺进行了更大规模的扩建和装修，使大昭寺的整个建筑群焕然一新。





西藏几乎所有的教派，都在拉萨设有寺院，甚至将根基放在这里

或许很多人不会想到拉萨与“热岛效应”有什么关系，但事实上，从气候上看，近年来，拉萨的热岛效应越来越明显。据报道，拉萨城市“热岛”强度年、季节变化均呈现逐渐增加趋势，受热岛效应影响，拉萨市区气温比郊区高 2℃左右。在内地很多城市，热岛效应会给人们带来痛苦，比如要忍受夏季的高温，但拉萨的热岛效应却让这座城市的市民生活舒适度反而提高了。因为作为高海拔地区城市，拉萨的气温较低，热岛效应使城区温度高了 2℃，人体感觉更舒服了。拉萨之所以有热岛效应，跟城市位于拉萨河谷、这些年城市化发展迅速等因素有密切关系。

如果借用“热岛效应”这个词来比喻的话，拉萨的热岛效应不仅表现在气候上，也表现在一

先有大昭寺 后有拉萨城

拉萨市
建于公元7世纪中叶

在藏族人中，有“先有大昭寺，后有拉萨城”的说法，说明了大昭寺（下图 摄影／车刚）在拉萨市的中心地位，这种地位不仅是地理位置上的，也是社会生活层面的。已有1300多年历史的大昭寺，是西藏现存最辉煌的吐蕃时期建筑，也是西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺院新布局。大昭寺内供奉的是文成公主从长安带去的释迦牟尼12岁等身像。环大昭寺内中心的释迦牟尼佛殿一圈称为“囊廓”，环大昭寺外墙一圈称为“八廓”，以大昭寺为中心，将布达拉宫、药王山、小昭寺包括进来的一大圈称为“林廓”。这从内到外的三个环形，便是藏民们进行转经仪式的路线（左上图 摄影／卡布）。

种可以欣赏的景观——藏传佛教寺院建筑群上。为什么这么说呢？原因不难理解，拉萨市区的寺院建筑群无疑是全西藏最密集的，这些建筑群以拉萨为中心，沿着拉萨周边河谷向四面八方不断延伸。

如果回顾拉萨乃至西藏发展的历史，在一个微观的区域内，寺院建筑也构成了当地一种典型的热岛效应——传统聚落往往以寺院为中心构建，这一点很像西方社会以教堂为中心组建社区群落。比如说，最初拉萨这座城市，就是以大昭寺为中心逐渐建立起来的。

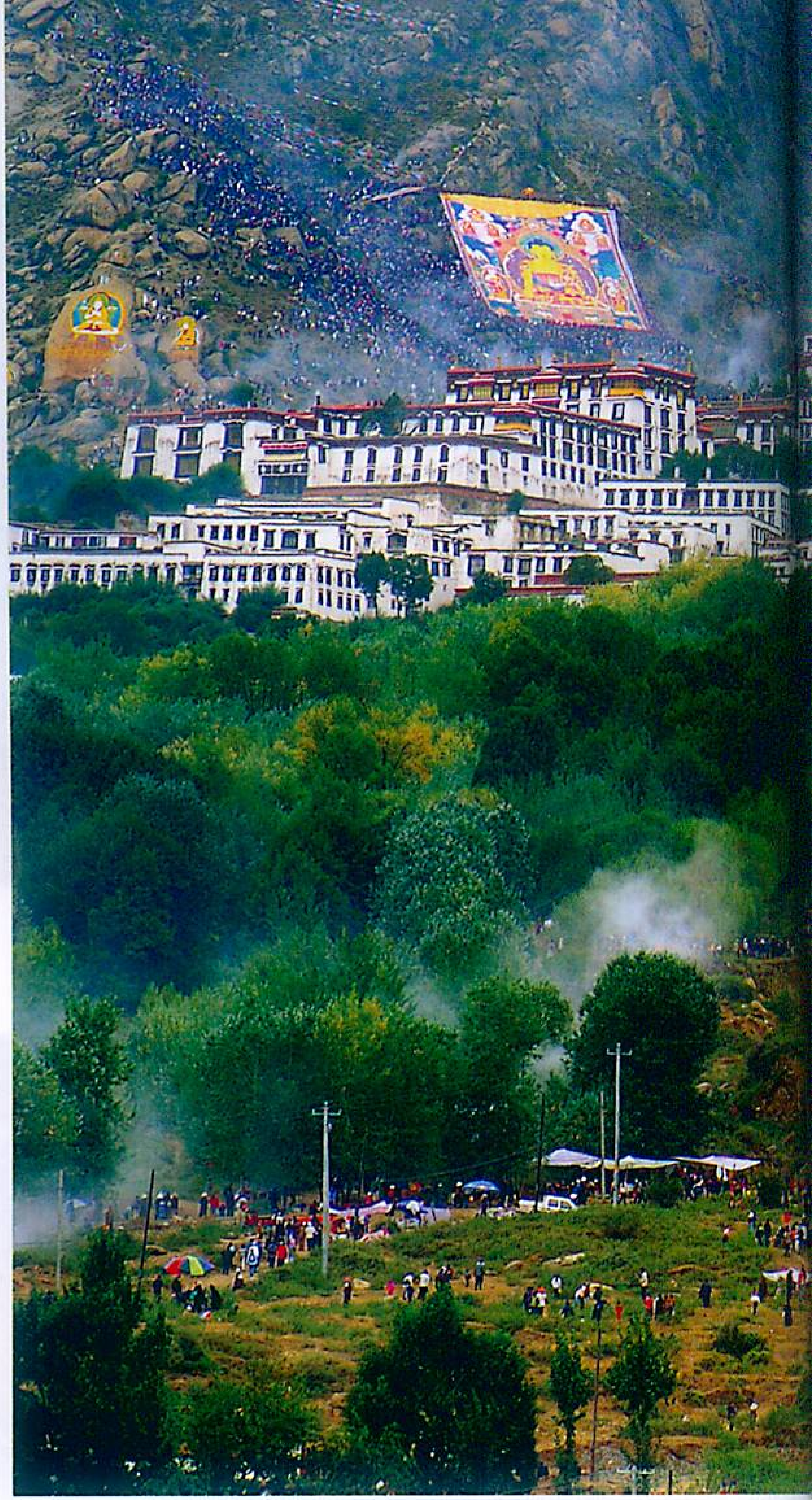
其实，拉萨寺院建筑形成这种热岛效应，也是顺理成章的事情。因为拉萨既是西藏的地理中心，更是信仰中心。在这里，拉萨河与雅鲁藏布江交汇，北可达那曲羌塘草原，西连文化厚重的日喀则和阿里高地，东接莽莽康巴腹地，南可达雅鲁藏布江以南的山南地区。

一个新兴的教派，如果能登上圣城拉萨的舞台，就拥有了惊人的影响力和权威。一座新兴的寺院，如果在这片通达之地占据一席之地，就能获得迅速扩展。历史上，噶当派和格鲁派正是以拉萨为根本，才将其威严的教法传遍西藏。历史上的开拓者们，当然看到了这一点。

拉萨因此成为西藏地理和信仰的双重核心，对外具有强大的辐射作用，西藏几乎所有的教派，都在拉萨设有寺院，甚至将根基放在这里。有些寺院侧身拉萨市区的街巷之中，更多的则是高踞拉萨周边的山崖之上，大河之畔。

哲蚌寺最鼎盛时僧众超一万人是藏传佛教最大寺院

拉萨市西郊
格鲁派
建于1416年



哲蚌寺的展佛吸引了众多信众参与。哲蚌寺坐落在拉萨市西郊约十公里的根培乌孜山上，由藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的弟子绛央却杰·扎西班丹于1416年创建。寺院三面环山，前临拉萨河及开阔的谷地平川，整个寺院依山势逐级修建，群楼耸立，错落有致，规模宏大。哲蚌寺与甘丹寺、色拉寺合称为拉萨格鲁派三大寺。该寺最鼎盛时僧众超一万人，是藏传佛教最大寺院。摄影／贺卫华

庄严的寺院建筑景观群，其实正是拉萨富饶的象征

很多人到拉萨，最大感受就是：这里似乎遍地都是寺院建筑。人们常说："要了解一个民族，最重要的是从了解她的建筑开始。"在藏族建筑中，最典型、最有特色的建筑类型无疑就是寺院建筑了。

如果深入了解拉萨的寺院，就会发现它们具备两个突出特点：首先，绝大多数寺院建于经济发达的村镇、居民点。在西藏，以藏南谷地的雅鲁藏布江及其支流流经的区域经济最为发达，大多数寺院分布在这个区域，以拉萨及其附近最为集中。这些地区处于地势较低的河谷地带，气候温和，是西藏主要的农业区，人口集中，文化发达。

西藏民族大学的朱普选教授认为："随着藏传佛教在西藏的发展和社会地位的日益提高，出家的僧人也不断增多，如此众多的僧人，需要大量的生活必需品。偏僻之地，由于人口稀少，生产的农牧产品数量有限，显然不利于庞大的寺院组织的发展，寺院不得不向人口集中、生产条件较好的经济重心——雅鲁藏布江中下游及其支流谷地靠拢，以取得

色拉寺以辩经而声名远播，寺内藏有大量珍贵文物

拉萨北郊
格鲁派
建于1419年

虽然色拉寺的辩经声名在外，但一般游客很难深入到色拉寺的大殿内，观看到色拉寺僧人们的修行生活。这是色拉寺的僧人在进行日常的诵经修行活动。色拉寺位于拉萨北郊3公里处的色拉乌孜山麓，于明永乐十七年（1419年），由宗喀巴的弟子绛钦却杰兴建，成于明宣德九年（1434年）。作为拉萨三大寺院之一，色拉寺虽然规模不如哲蚌寺宏大，但它的辩经非常有特色。此外，色拉寺内藏有大量的珍贵文物，如佛像、唐卡、经书、法器、供器等。

宗教发展所必需的物质资料。格鲁派在西藏的四大寺——色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺、扎什伦布寺的布局就是一个有力的佐证。”也就是说，正是拉萨河谷的富饶，为拉萨众多寺院的存在提供了坚实的物质基础。

其次，拉萨的大型寺院，大多建在山前平缓地带、山顶或背后靠山前有平川的山坡上，建筑借助山势上升。由于藏族传统的山岳崇拜观念，山与寺院建筑的选址有着重要意义。背靠大山，襟连小丘，两条河流分别从左右两边流过，寺院坐落在水草丰茂的谷地中央，这样的地形就是修建寺院的理想之所。青藏高原山多沟深，自古以来，藏族先民们就对山怀有一种崇敬，因而产生了围绕山的建筑空间秩序。

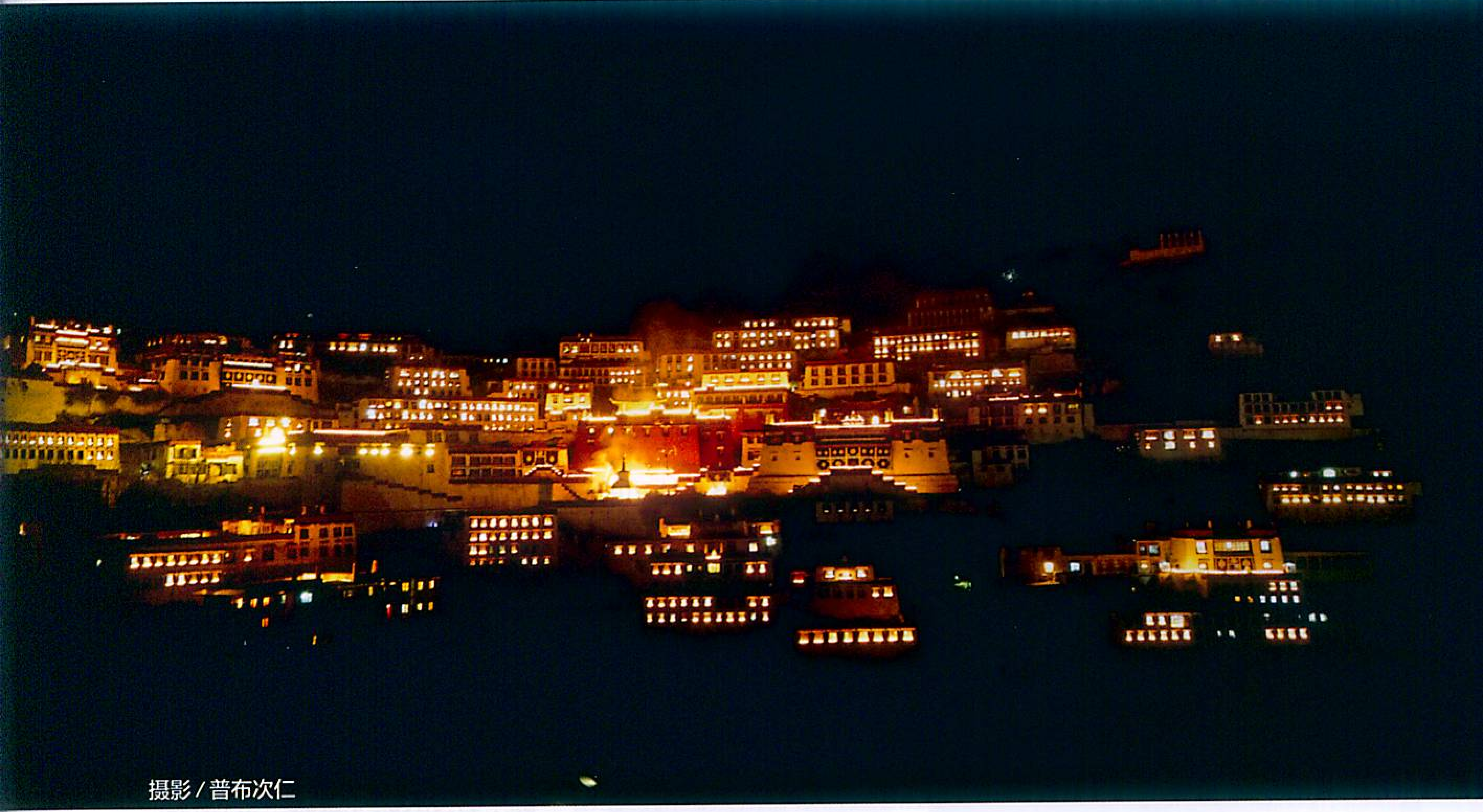
而防御是依山而建的一个重要因素，在设计早期寺院时，必然会考虑到建筑的防御功能，修建坚固碉堡式的寺院，是各教派发展立足的重要条件之一。国外学者考斯勒认为：“由于大量村庄的供养使寺院财富猛增，多余的财物则转化为金、银以及艺术品，这就使得寺院成为反佛教势力和强盗们袭击的目标。因此，寺院与军事堡垒合二为一显得十分必要。”

在拉萨市，寺院就是拉萨人生活的一部分

在拉萨多年，我喜欢在闲暇时分去逛各种寺院。从拉萨市区到拉萨郊县，从名声在外的大寺到默默无闻却别有洞天的小寺，我都会去走访，欣赏这些寺院不同的建筑特色和布局，聆听它们多年传承下来的历史掌故，或者与寺院僧人聊聊家常和人生，与南来北往的游客信众交流感受，这些对我来说，都是一种特殊而难得的体验。

拉萨的大昭寺、小昭寺、哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺等，早就名声在外。这些名寺规模宏大，香火旺盛。其中色拉寺最近几年的名声很旺，因为它的辩经很有特

拉萨市及周边地区主要寺院分布图


摄影/普布次仁

色，许多人为此慕名而来。色拉寺是藏传佛教格鲁派六大主寺之一，与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺。由于不是建在山上，离市区不像哲蚌寺那么远，所以到色拉寺的人很多。

我在小昭寺遇到一位名叫罗布次仁的喇嘛，他令我印象深刻——他喜欢藏族导演万玛才旦，看过他所有的电影。

小昭寺离大昭寺很近，但规模与大昭寺差距很大。不过赶上燃灯节的时候，小昭寺灯火辉煌，节日的壮观程度和观赏性超过了大昭寺。

今年47岁的罗布次仁，来自山南泽当，在小昭寺待了7年，之前在阿里曲古寺待过，在青朴修行地也待过。他汉语很流利，几乎没有口音，态度也十分谦和，时刻面带笑容，与我交流没有任何障碍。

我问他："您在几个地方的修行方式和生活方式差距大吗？"罗布次仁说："修行方式在哪里都一样，生活方式不一样。在阿里，有时候半年都不出一次山，在青朴时下山也少。来拉萨以后可以随时出门，生活比较方便。"

罗布次仁还告诉我，他很喜欢网络，经常在网上看一些活佛说法，也看了不少宗萨仁波切的作品。除了佛法，他喜欢看电影，万玛才旦的电影都看过，最喜欢《寻找智美更登》。

在西藏唯一的印经院木如寺，我遇到了一位喜欢用手机上网刷朋友圈的喇嘛扎西丹增。木如寺也在拉萨市区，我去的时候是下午，附近居民正三三两两地前来朝拜。扎西丹增20岁出头，平时用手机上网，微信好友有两百多人，"认识的喇嘛都加了，还有家里的亲人和朋友，也有在外面认

甘丹寺地位特殊
它是由格鲁派创始人
宗喀巴亲自创建

达孜县旺波日山
格鲁派
建于1409年

藏历十月二十五日，夜幕降临后的甘丹寺灯火通明，这天是传统的燃灯节，人们点燃酥油灯以示欢庆。在西藏，燃灯节具有特殊含义，是为了纪念佛教改革家、格鲁派创始人宗喀巴大师圆寂而举行的活动——传说宗喀巴大师在藏历十月二十五日圆寂成佛。甘丹寺是格鲁派六大寺中地位最特殊的一座寺庙，由宗喀巴大师于1409年亲自筹建，可以说是格鲁派的祖寺。

据说，扎基寺是西藏最灵验的财神庙
供奉的财神扎基拉姆嗜好美酒

拉萨北郊
格鲁派
始建年代不详

扎基寺是色拉寺的分寺，因为寺院内供奉的财神扎基拉姆非常灵验，而备受信众们的崇拜。在藏语中，“扎”是僧人的意思，“基”是数字“4”的藏文变音，扎基寺即“有4个僧人的寺院”，这是因为最初扎基寺只有色拉寺派来的4位僧人管理。按当地人的说法，信众们拜财神，周一求财富，周三求平安，周五求健康。据说扎基寺的财神扎基拉姆特别嗜酒，因此祭拜时，信众们要在寺院门口小店里买上一瓶白酒、几捆艾草松叶，再带上哈达和酥油，并换好零钱进入参拜。

识的人，有五六个是来这边的汉族游客，主动要加我的。”

我还去过帕邦喀寺——据说藏文的发源地就是这座寺院，碰到了一位老家在昌都的喇嘛。他告诉我：“我经常用百度搜索一些我不懂的东西。我没觉得出家的生活跟在家有太大区别，在山上也是要过日子的。”

在游历寺院后，我才知道，这些寺院其实就是拉萨人生活的一部分，就算是寺里的出家僧人，他们也是社会成员的一分子，从来没有游离在社会之外。所谓的全球化、科技、通讯、时尚这些世俗的东西，也都无法被阻挡在寺院的高墙大院之外。

拉萨市周边还有很多特色寺院，比如说西藏唯一的财神庙扎基寺

在拉萨那些著名大寺的威名“笼罩”之下，在拉萨郊区乃至更远的郊县，其实还有更多有特色

摄影／袁蓉荪

的寺院，个个都大有来头。比如说拉萨北郊的扎基寺，它是西藏唯一的一座财神庙。

当我来到拉萨北郊的扎基路时，发现整条扎基路都被辛香、刺鼻的桑烟覆盖，不知情者会以为发生了火灾，其实只是扎基寺供神的烈火飞腾到数米之高，桑烟直冲青空。人们手捧哈达，提着酥油壶和白酒，在扎基寺的门前排成了一条长龙。

还有一些人在队伍前后游走，手拿整齐的一叠毛票，以更换朝拜者手中的大钞：除了寺院供奉的主神——最灵验的扎基拉姆，扎基寺里的大小神灵都是要致以敬意的，财神、佛陀、龙神、天王、度母、大威德金刚等等，最好一一投币致敬。没有毛票，在这里的确“寸步难行”。

人群缓慢挪动，进入大殿，献酒，向小神龛里扎基拉姆女神顶礼。我随着人流来到女神的神龛下顶礼，还没来得及说出祈愿词，就被僧人轻轻拍肩推开——朝拜的人实在太多了。神龛前甚至做了一个框架，将白酒拧开倒放在架上，好让烈酒流进一个很大的酒瓮。这位吐出长舌、金瞳怒目的女神是热爱烈酒的。

朝拜结束后，人们一般要去茶馆平复一下心情，喝一壶甜茶，顺便听听旁边人大谈扎基拉姆女神灵验的事迹。我就听过不少这样的故事：一位雕塑家朋友颇为神秘地说，他曾为扎基寺献上一尊小扎基拉姆神像，之后他在雕塑时，搅动泥坯的铁棒曾凭空飞起；一位女摄影师，向扎基拉姆祈祷之后，当天就认识了她后来的男朋友。一边喝茶，一边“痛饮”这些传奇，很多人获得了冥冥自有天意的信心，然后向南而去，一头扎进拉萨城市的红尘中。

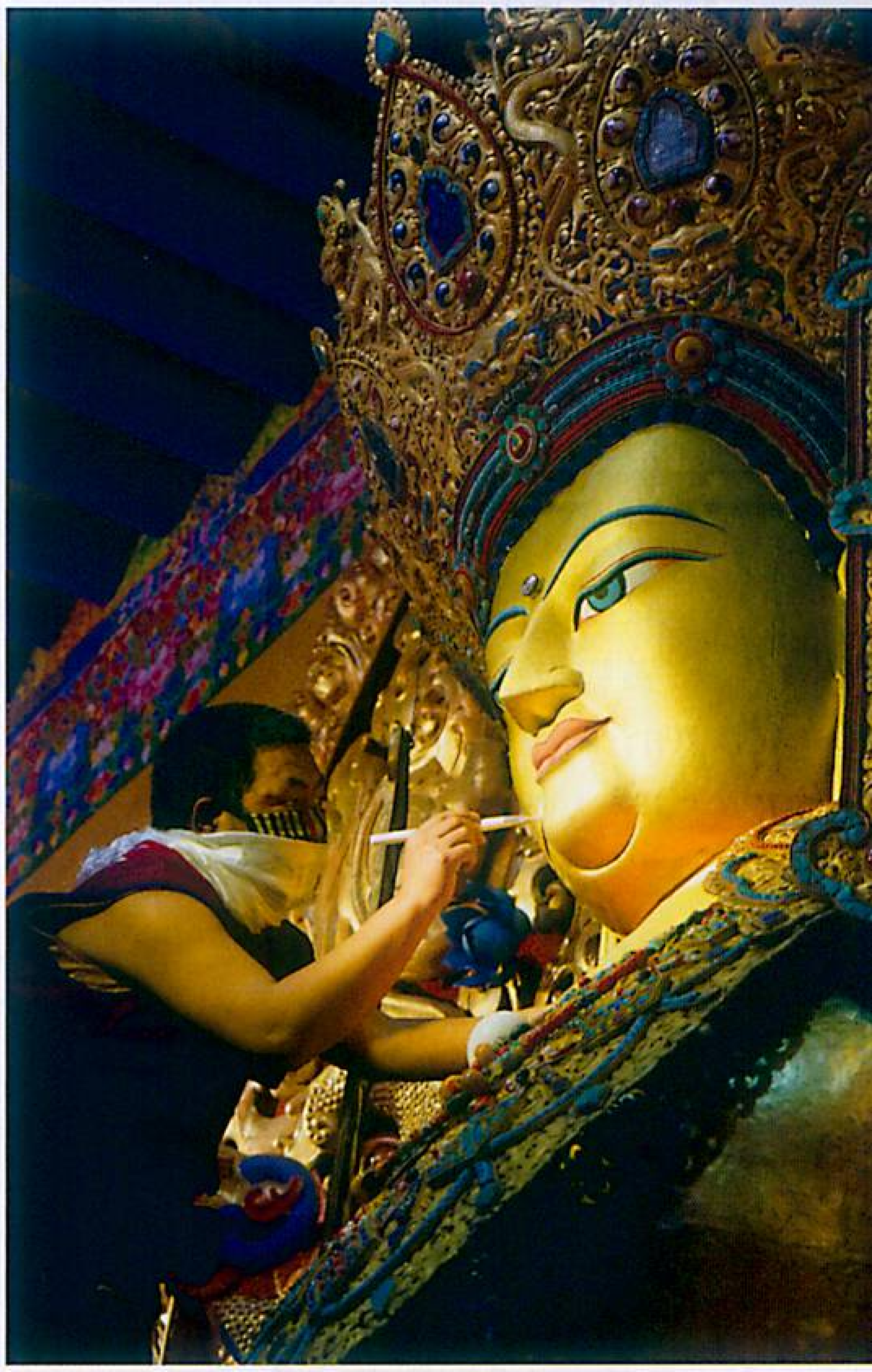
一两个世纪前，扎基寺曾是驻藏大臣的衙门和兵营驻地，四周都是大片的湿地和荒野。那时候，扎基拉姆有更多的同伴——关帝、龙王、土地、城隍、丹达山神、瓦合山神，甚至有萧何、曹参，寺院旁边还有清真寺。如今衙门和众多比邻而居的神灵都已不知去向，只有扎基拉姆依然坚守。

扎基拉姆的各种传奇开始缓慢流传。这位女神的身份，据传是曾生活在扎基寺的汉族女性，而且是乾隆的妃子，遭遇不幸，被毒死（一说窒息），从而变成愤怒而强大的神灵。然后，这位女神就和财富有了关系。有汉族商人传说，这位嗜酒的女神极为灵验，特别照顾汉族老乡和生意人……

赤隆寺曾是莲花生大士的修行地也是达隆噶举派的修行圣地

林周县旁多乡达龙村
达隆噶举派
始建于公元8世纪

赤隆寺的僧人在给佛像描金（右图 摄影／戴红），该寺的金顶金碧辉煌，与雪山相映成趣（上图 摄影／共月）。赤隆寺是公元9世纪莲花生大士的修行地之一，因莲花生大士及其高足喜吉伦布尊者曾在此修行，使得该地逐渐成为修行之所。12世纪，达隆唐巴·扎西贝，来此修行，该处遂成为达隆噶举派的修行圣地。



在拉萨偏远的郊县，还有多少令人惊叹的寺院会随时出现？

一般很少有游客到贡嘎县的多吉扎寺。冬季的雅鲁藏布江坦露出大片河床，风沙横扫公路，多吉扎寺藏在背风处，面前怀抱着半月形的沙洲。冬季从北方羌塘草原迁徙到温暖河谷沙洲的斑头雁、黄鸭，在沙洲上留下百万计的脚印。连绵的僧舍、小佛殿互相嵌套、支撑，如同屏风一般背靠山岩而立，呈现出西藏山岩建筑的精彩——西藏的建筑匠人和僧人们能够深刻地理解岩石，在岩石上稳固地支撑起了殿堂。

多吉扎寺是一座令人惊叹的寺院：它是藏传佛教宁玛派的祖寺，曾被很多人误认为是桑耶寺。我第一次从空中看到多吉扎寺时，也曾将其当做桑耶寺——建筑外观都是如同表盘一样的圆形，而且彼此相隔只有三四十公里，同在雅鲁藏布江北岸。

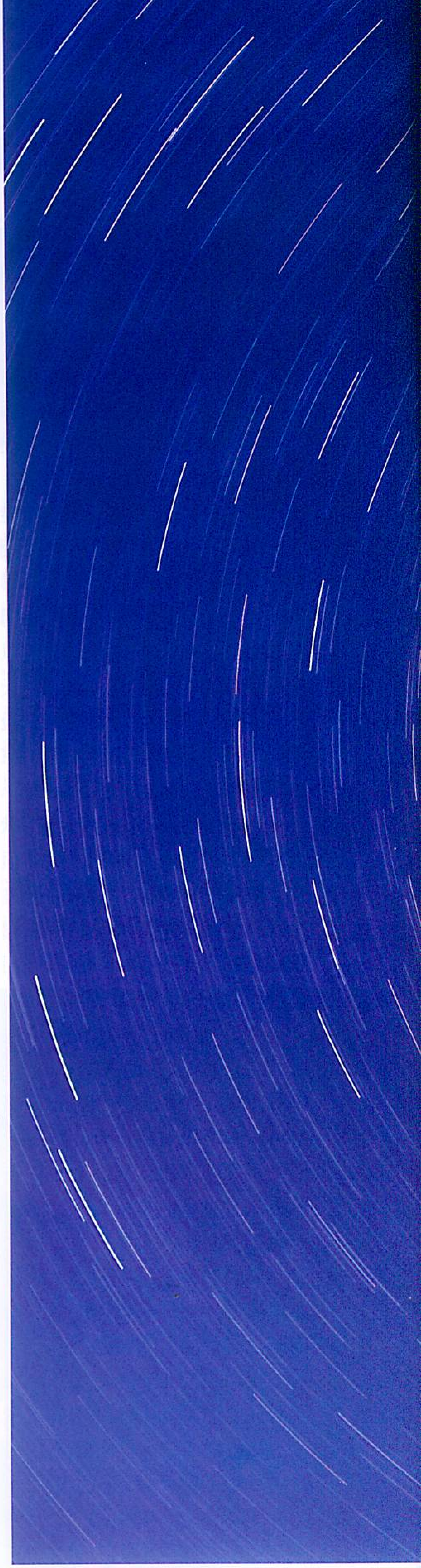
日后我多次来到多吉扎寺，才分清两者的区别：桑耶寺的乌孜大殿四角有高塔的金色屋顶，严格模仿坛城的规则建筑群，仿佛是在宇宙中展开的空间站；而多吉扎寺背靠山崖，面前有一小片可爱的沙洲，此外便是幽蓝色的雅鲁藏布江。

我第一次来多吉扎寺，是因为受一个人的吸引：著名的安多游方僧、西藏史学家和文学家根敦群培，他在母胎中时，就被认定为多吉扎寺的活佛，但这位颇有争议的僧人并未登上多吉扎寺的法台。他在宗教、史学、诗歌、美术等方面成就斐然，是20世纪上半叶西藏最传奇的人物之一。

多吉扎寺与隔雅鲁藏布江相望的敏珠林寺，同属全藏六大宁玛派寺院（剩余四座在四川省）。宁玛派的寺院，自然会供奉莲花生大士像，这位来自印度乌金国的高僧在西藏极受尊崇，被称为“第二佛陀”，他是桑耶寺的开创者，西藏密宗的源头，还是西藏众多魔怪的征服者。多吉扎寺不同的是，在小佛龛的雕花细格木柜后面，还保存着一张莲花生大士雕塑的照片，雕塑面孔纯金色，细眉美髯，极似真人，似乎有呼吸。据说莲花生大士见过这尊像，并认可是“极其类似我”的造像，因此得名“极似我”。但如今这尊“极似我”塑像哪里去了，照片从何而来，都不得而知。

来朝拜的信众不算多，一位盘腿坐在藏床上、戴眼镜、模样清癯的青年僧人，指给我们看佛龛上另一张照片，那是一位老年僧人，叫钦绕罗布，出身于多吉扎寺，是20世纪西藏最著名的医生和天文学家，“门孜康”（即今日的藏医院）的创立者。

多吉扎寺靠近拉萨贡嘎机场，喷气式客机频繁地穿过寺院上空。如今，更有一条从寺院前经过的高速公路在修建。很快，这条公路将把多吉扎寺带入时速100公里以上的高速时代……



雍布拉康是西藏历史上的第一座宫殿也是一座寺院

拉萨附近的山南市乃东区泽当镇

格鲁派

建于公元前2世纪

雍布拉康高耸于雅砻河东岸扎西次日山顶，是西藏历史上的第一座宫殿，也是西藏最早的建筑之一。整个建筑居高临下，俯视四周，形成一夫当关、万夫莫开的险势，是典型的古代城堡建筑。相传雍布拉康是由苯教徒于公元前2世纪为第一代藏王聂赤赞普建造，后来成为松赞干布和文成公主在山南的夏宫。五世达赖时，又在原碉楼式建筑基础上修建了四角攒尖式的金顶，并将其改为格鲁派寺院。摄影／周焰

责任编辑／雷东军
图片编辑／王彤
版式设计／李晟
地图编辑／王岩

众水之城

高原腹地的泽国之美

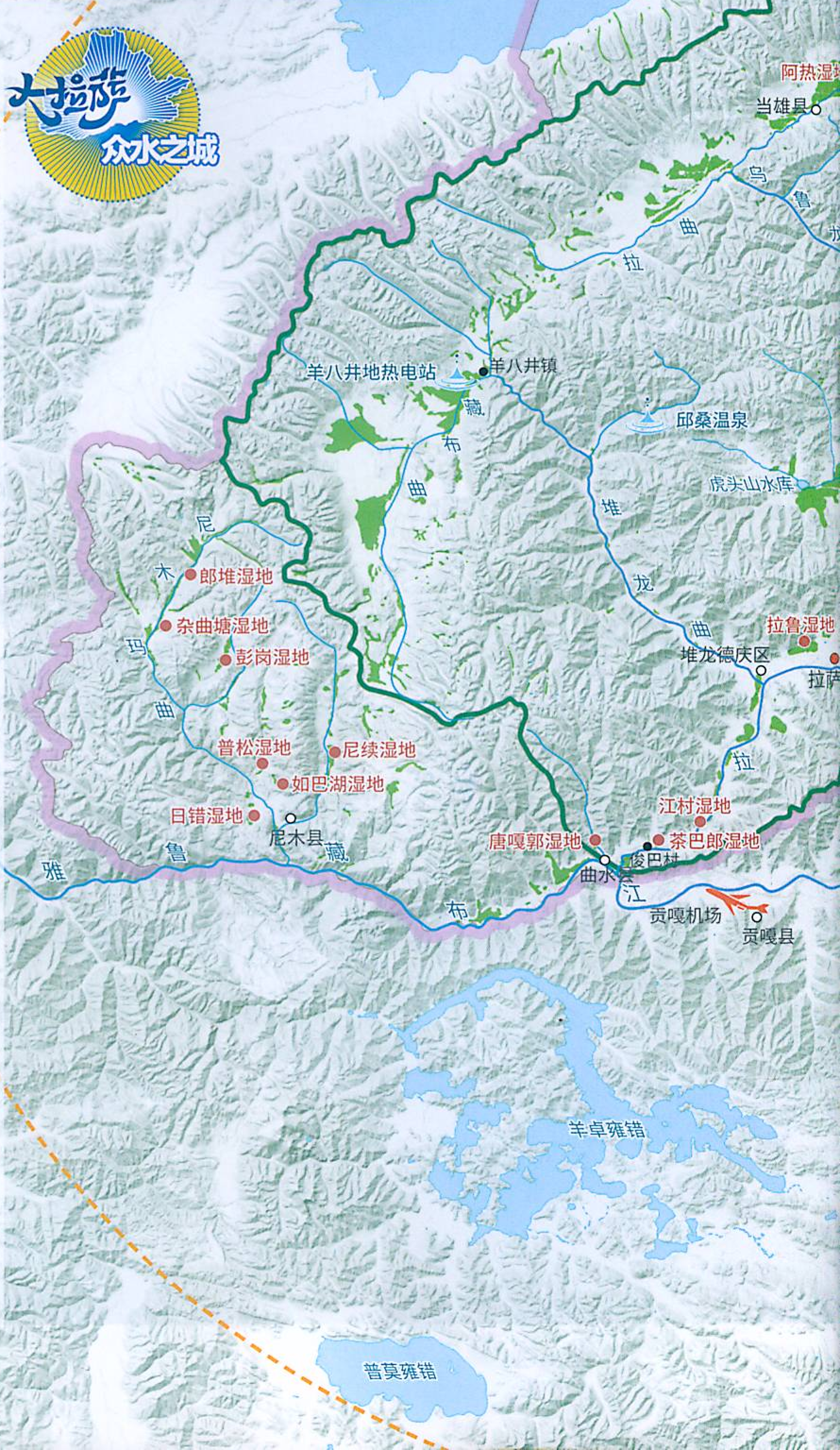
编者按

进入“大拉萨”这个圈，首先映入眼帘的便是纳木错和羊卓雍错这两个体量巨大的水体，这两座大湖之所以能成为经久不衰的旅游目的地，不仅因为摄影师能从它们身上得到源源不断的灵感，拍摄出震撼人心的作品，更重要的是它们作为藏传佛教的两大圣湖，承载了宗教的力量和神性。

除了两座圣湖，“大拉萨”还是一个河网纵横、沼泽遍布的区域。拉萨河是雅鲁藏布江的一级支流，发源于念青唐古拉山上的湖泊澎错，一路向西南直冲而下，在曲水县曲水镇附近汇入雅鲁藏布江。不管是拉萨河、雅鲁藏布江，还是它们的各级支流，都给拉萨带来了无与伦比的自然景观，滋养出大片湿地与良田，还承载着拉萨的城市变迁与文明发展。

另外，拉萨的温泉也是一绝。拉萨是西藏的政治、文化、经济中心，拉萨人自然也把对温泉的理解和利用融入了藏文化与藏医经典中，因此，拉萨便拥有了西藏名气最大、历史最悠久的几个温泉。可以说，要了解西藏的温泉文化，最佳地点就是拉萨。除了作为藏传医典的治疗方法，休闲娱乐、缓解压力成为了越来越多的藏族年轻人泡温泉的目的。拉萨的温泉在时代的发展中变得越来越时髦了，除了这些经典名泉，拉萨还在开发更多的温泉资源，让它们成为休闲时尚的新景观。

“大拉萨”的众水在于它的灵性之美，它的人文之美。“水是文明之母”，这句话用来定义拉萨的众水再适合不过了。这些水体不再只是科研人员研究的对象，它们还是藏族同胞的文化依托，也成为游客了解拉萨、了解西藏的一扇美丽的窗口。



拉萨主要水文景观分布图

当我们把“大拉萨”范围内的众多河流、重要的湿地、有名的温泉和大湖标注在地图上的时候，“众水之城”的称号就呼之欲出了。对于拉萨和青藏高原，很多人的第一印象都是荒凉、寒旱，但实际上，“大拉萨”的河湖众多、水资源丰富，这些水体对拉萨的农业、畜牧业以及聚落的发展，都起到了至关重要的作用，让拉萨变成了一座富饶丰美的高原泽国。

湿地资料来源：
中科院地理科学与资源研究所研究员
张镱锂

Page 246-253
画一个“大拉萨”圈进西藏半壁圣湖

Page 254-263
拉萨河
一江碧水穿圣城

Page 264-271
拉萨湿地
一座高海拔城市的灵魂寄托

Page 272-279
藏浴在拉萨
西藏温泉文化的精华所在

画一个“大拉萨”

圣象天门
纳木错的终极之美

纳木错北岸的恰多郎卡岛上，隔着一汪碧水，“圣象天门”与念青唐古拉山隔湖相望，湖水的碧蓝、湖岸的金黄、僧袍的深红、远山的洁白，构成了这张照片隽永而悠远的意蕴。这里集中展现了典型的地质断陷构造：耸立的断崖峭壁，凸起的浪蚀平台，连串的湖湾和湖岸边巨大的水蚀溶洞，构成了奇异的地质景观。很多去纳木错的人仅把焦点集中在游人如织的南岸扎西半岛，而错过了北岸人迹罕至的“圣象天门”这个自然景观，这头“养在深闺人未识”的“大象”可以说是等待更多人发现的纳木错终极之美。
摄影／吕宇理

圈进西藏半壁圣湖

对于钟情湖泊的人来说，西藏是非去不可的，它不仅湖群密集，还坐拥藏传佛教的三大圣湖，我们画出的“大拉萨”这个半径200公里的圆圈，竟把三大圣湖之二都圈了进来。纳木错和羊卓雍错这两座神圣而浩渺的大湖，一南一北镶嵌在圆圈上，像是一枚戒指上两颗璀璨的宝石。正是这两座圣湖，给大拉萨增添了许多分量，从景观上，也从精神上。

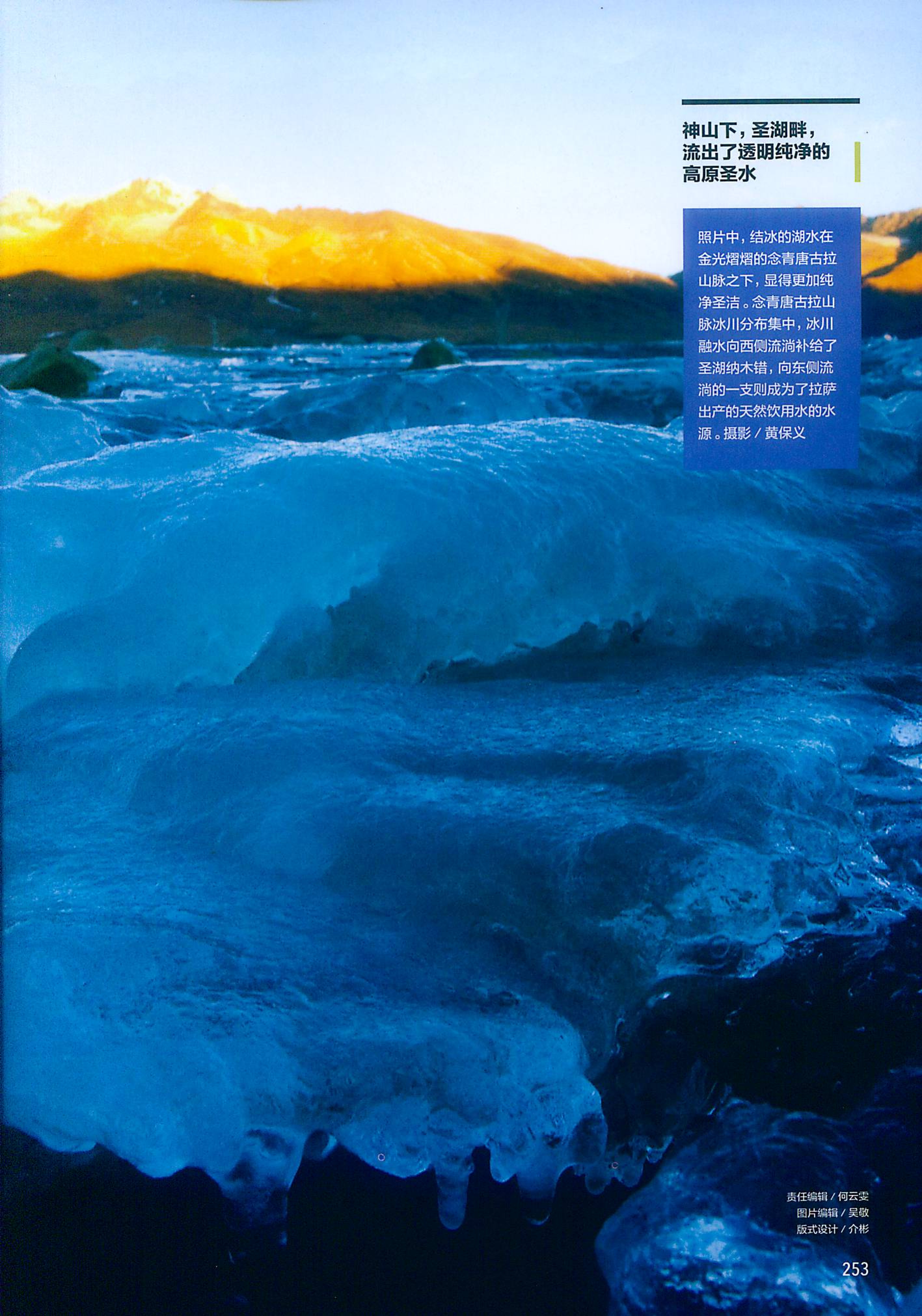
从空中鸟瞰
才能真正体会
羊卓雍错之奇

羊卓雍错是西藏三大圣湖之一，位于西藏山南市浪卡子县，距离拉萨市区不过三小时车程。羊卓雍错是高原堰塞湖，湖岸线总长250公里，它的奇特之处在于形状很不规则，分岔多，湖岸曲折蜿蜒，状如珊瑚。摄影师在民航飞机上，把幽蓝的羊卓雍错和更南面冰雪覆盖的喜马拉雅群峰框进了取景器，从这个高度俯瞰，羊卓雍错有些不像是一座面积广袤的大湖，更像是一条恣意流淌的宽阔河流。如果说纳木错的壮阔奇丽让人触目震撼，羊卓雍错则用它神秘而深邃的形态让人念念不忘。摄影／王宁

在静谧而祥和的纳木错湖畔，感受藏族信仰的神性

在藏族同胞心目中，纳木错是圣洁之源，在纳木错湖边掬水洗面、沐浴身体，被认为是可以洗清污浊、涤荡心灵、获得无限福报的做法。转湖是藏族同胞实践信仰的方式之一，徒步转一圈的路程长达280公里，而且一直是在海拔4700多米的高原面上跋涉，所以转纳木错对于信众的体能和毅力的要求很高。照片上，三个藏族儿童和一只藏獒在纳木错湖畔停驻，湖水如海浪般拍打湖岸，画面静谧祥和，同时又有一番震人心魄的神性。

摄影／吕宇理



神山下，圣湖畔，流出了透明纯净的高原圣水

照片中，结冰的湖水在金光熠熠的念青唐古拉山脉之下，显得更加纯净圣洁。念青唐古拉山脉冰川分布集中，冰川融水向西侧流淌补给了圣湖纳木错，向东侧流淌的一支则成为了拉萨出产的天然饮用水的水源。摄影 / 黄保义

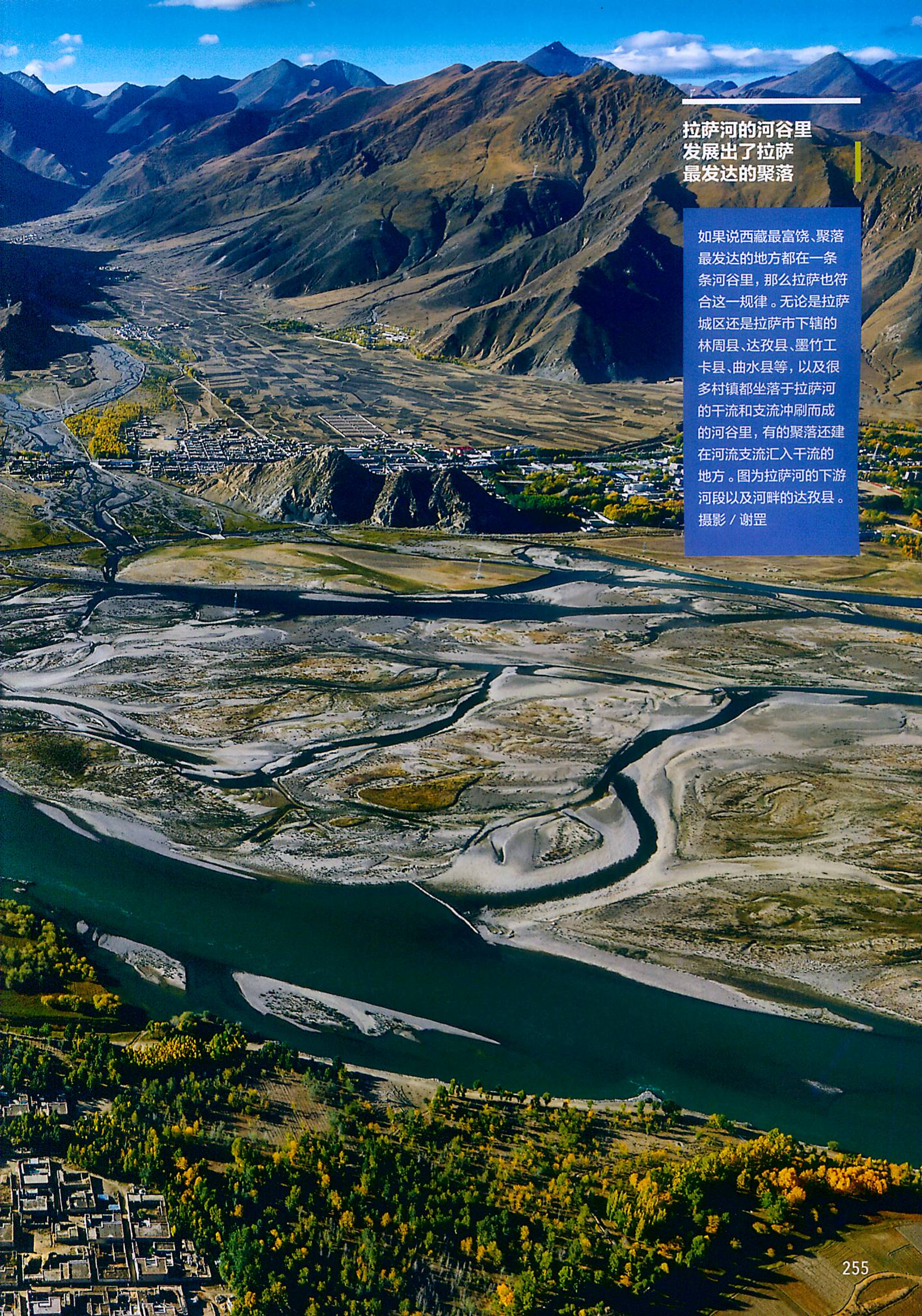
责任编辑 / 何云雯
图片编辑 / 吴敬
版式设计 / 介彬

拉萨河

一江碧水穿圣城

发源于念青唐古拉山中段南麓的拉萨河，流经了拉萨境内除尼木县外的所有区县，它集纳了众多溪流，向着西南一路流淌，到拉萨南部的曲水县汇入雅鲁藏布江。很多人对拉萨河的印象仅限于中下游碧蓝色的辫状水系，而对于拉萨河究竟给拉萨这座高原圣城带来了什么，却知之甚少。本文作者在拉萨生活数年，曾多次走访拉萨河及其支流，让我们跟随他的笔触，走进这条穿越圣城的河。

撰文
向远湛



拉萨河的河谷里发展出了拉萨最发达的聚落

如果说西藏最富饶、聚落最发达的地方都在一条条河谷里，那么拉萨也符合这一规律。无论是拉萨城区还是拉萨市下辖的林周县、达孜县、墨竹工卡县、曲水县等，以及很多村镇都坐落于拉萨河的干流和支流冲刷而成的河谷里，有的聚落还建在河流支流汇入干流的地方。图为拉萨河的下游河段以及河畔的达孜县。摄影／谢罡

公元1720年，清朝官员焦应旗第一次抵达拉萨河谷。在他的想象之中，拉萨是雪域，冬天的苦寒应该远胜关外，殊不知他见到的景象让他很是意外："严冬之际，冰雪不凝，洵塞域之别有天地也。"

这种错位感不仅存在于汉族官员中，也存在于翻越喜马拉雅山脉从尼泊尔来的英国人，他们认为山那边是险峻的山峦、贫瘠的荒原和恶劣的天气，充满了关于死亡的传说，所以抱着牺牲的准备战战兢兢地翻了过去……

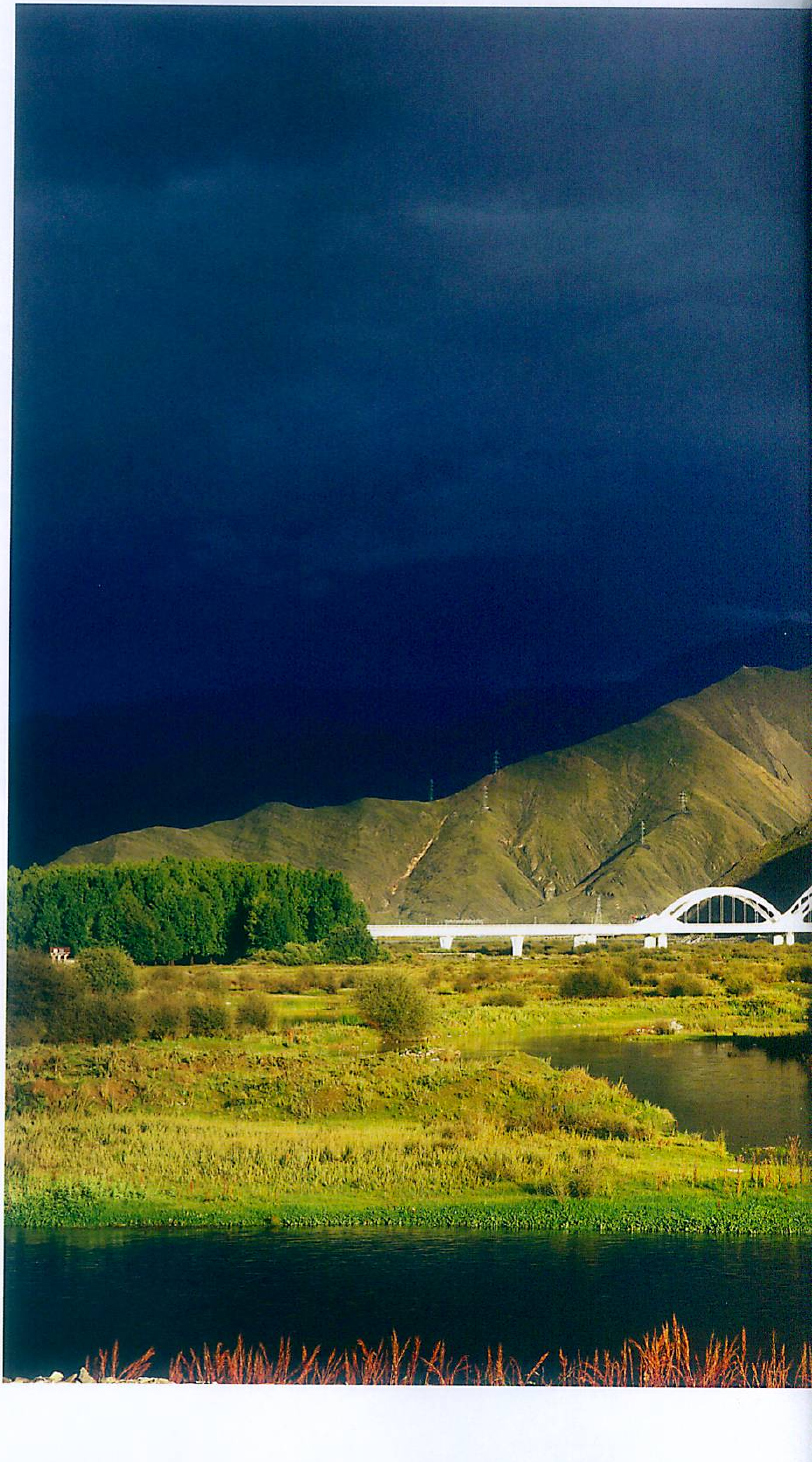
结果，在他们后来的描述里，拉萨被称作"东方花园"。

我认为扭转他们成见的很重要的因素，也是让拉萨有别于高原苦寒之地的原因是，拉萨有拉萨河。

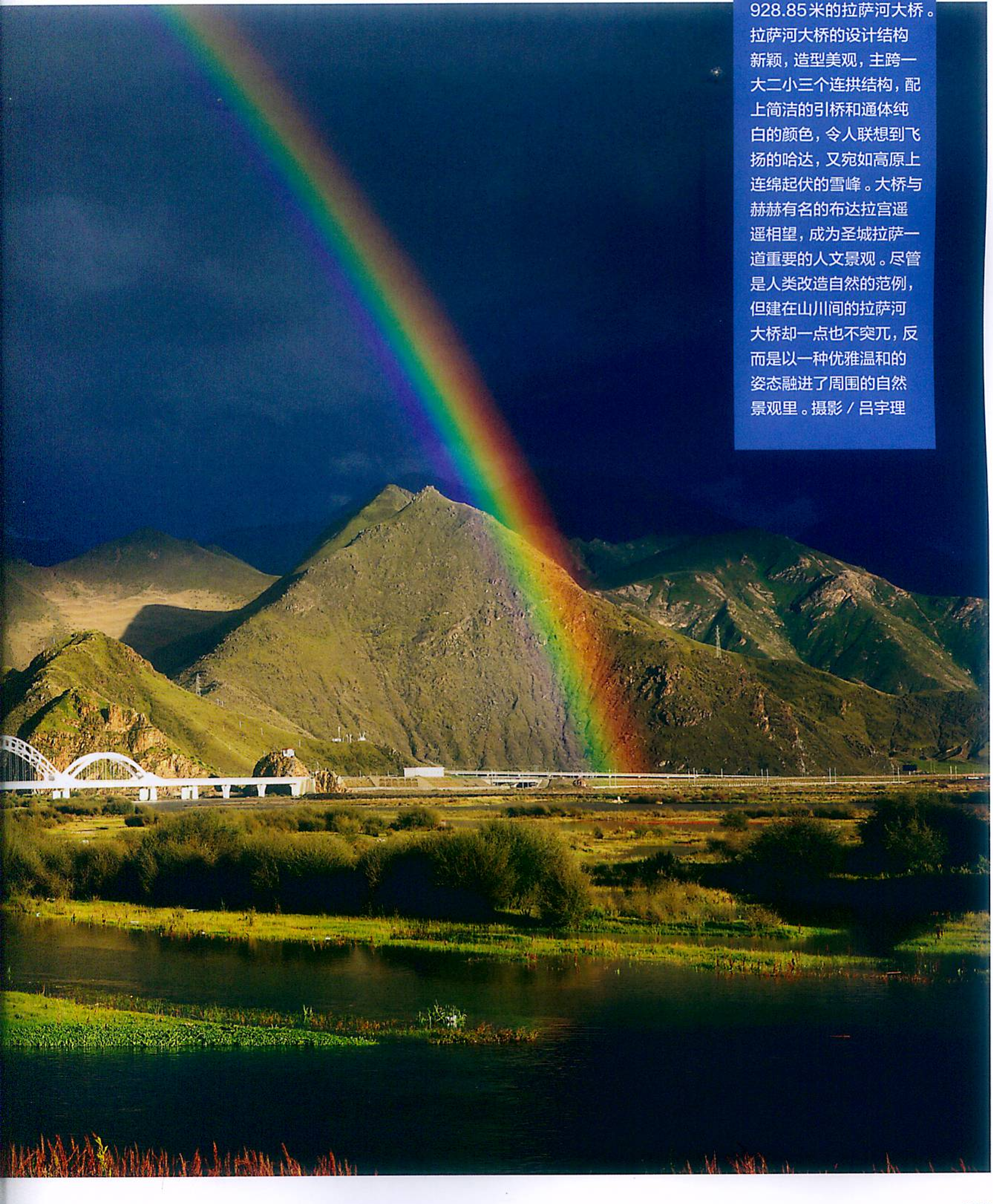
众多支流与节点，造就了拉萨河的复杂命名

在西藏，河流都有一个命名规则：大江叫"藏布"，小河叫"曲"。全长551公里的拉萨河作为雅鲁藏布江的五大支流之一，曾用名"吉曲"，但偏偏拉萨河的上游和中游河段都被叫做"藏布"，如麦地藏布、色荣藏布。按理说，一条河的下游应该比上游宽阔浩荡，我认为这种违背常规命名规则的事情，揭示了不同流域的居民的认知差别：

居住在拉萨河下游乃至雅鲁藏布江畔的人们，见过了世界级大



现代化桥梁
拉萨河上的新风景



彩虹的映照下，飞跨拉萨河而过的是全长达928.85米的拉萨河大桥。拉萨河大桥的设计结构新颖，造型美观，主跨一大二小三个连拱结构，配上简洁的引桥和通体纯白的颜色，令人联想到飞扬的哈达，又宛如高原上连绵起伏的雪峰。大桥与赫赫有名的布达拉宫遥遥相望，成为圣城拉萨一道重要的人文景观。尽管是人类改造自然的范例，但建在山川间的拉萨河大桥却一点也不突兀，反而是以一种优雅温和的姿态融进了周围的自然景观里。摄影／吕宇理

拉萨河馈赠了拉萨清雅和秀美

“蓝天白云，椰林树影，水清沙幼……”，常被用来形容海景之美的话语，却让人想用来描述眼前拉萨河的景致。河水波光粼粼、湛蓝而清冽，白色的沙洲镶嵌其中，一排金色的杨树将颀长的影子印在河岸。很多人印象中的青藏高原通常是雄浑苍茫的，而拉萨却是个特例，拉萨河馈赠了拉萨清雅秀美的一面。

摄影 / 姚海全

江，自然将拉萨河称为曲；居住在拉萨河上游河畔的人们亲眼看见冰雪融水万千溪流汇入拉萨河的干流，便认为眼前的河段已经算得上是激荡江河，而名曰“藏布”。

拉萨河在命名上的意外，还和各种“美丽的遇见”有关。拉萨河拐了许多个弯，遇见了不同支流和节点，都在名称中有所体现：拉萨河从念青唐古拉山上叫“澎错”的湖泊出生，流过麦地卡湿地后，叫做麦地藏布；麦地藏布向西南一路穿山而行，遇见支流“麦曲”后改名叫“色荣藏布”；在流经热振寺时又被称作热振藏布；直到在林周县旁多乡被“扒曲”汇入后，才始称拉萨河。除此之外，还有雪绒藏布、澎波曲、堆龙曲、曲水曲、墨竹曲等诸多支流，都是默默自山间潺潺而下，与拉萨河融汇一体。

2013 年，我曾经探访过拉萨河源头，一直沿河上溯，最终抵达了位于那曲地区东南部的麦地卡湿地，湿地的水就来自拉萨河源头澎错。这片海拔 5100 米的高原湿地是斑头雁、赤麻鸭、黑颈鹤等禽鸟重要的迁徙节点，被列入国际重要湿地名录，麦地藏布就得名于麦地卡湿地，藏族同胞们认为麦地卡以难以抵达著称。

但在这“不可抵达”之地，竟然有一个自然村，叫那林嘎村，汉语意为“四周植被茂盛之地”。村里一共有 42 户人家近三百人，他们依靠湿地生存，这在同海拔高度的其他地方，非常罕有。

离开源头第一村，这道冰川

独特的牛皮船是拉萨民间智慧的体现

拉萨河与拉萨诸多人文特色密切相关，拉萨河及雅鲁藏布江上的牛皮船便是一例。拉萨河的中下游在汛期沙洲纵横，河汊众多，难以互通，笨重的木船或木筏很难在这样的河道上航行，因此独特的牛皮船应运而生。这种用柳条支撑的牛皮船的巧妙之处相当于现在的折叠自行车，遇水划船，遇到沙岛，可以直接捞起来，在河滩上晾干后背着走（左页图 摄影/格桑加措）。拉萨河上的旁多水库由三曲汇聚而成（上图 摄影/共月），由于水坝的建成，形成了新的景观，成为新的观湖胜地。

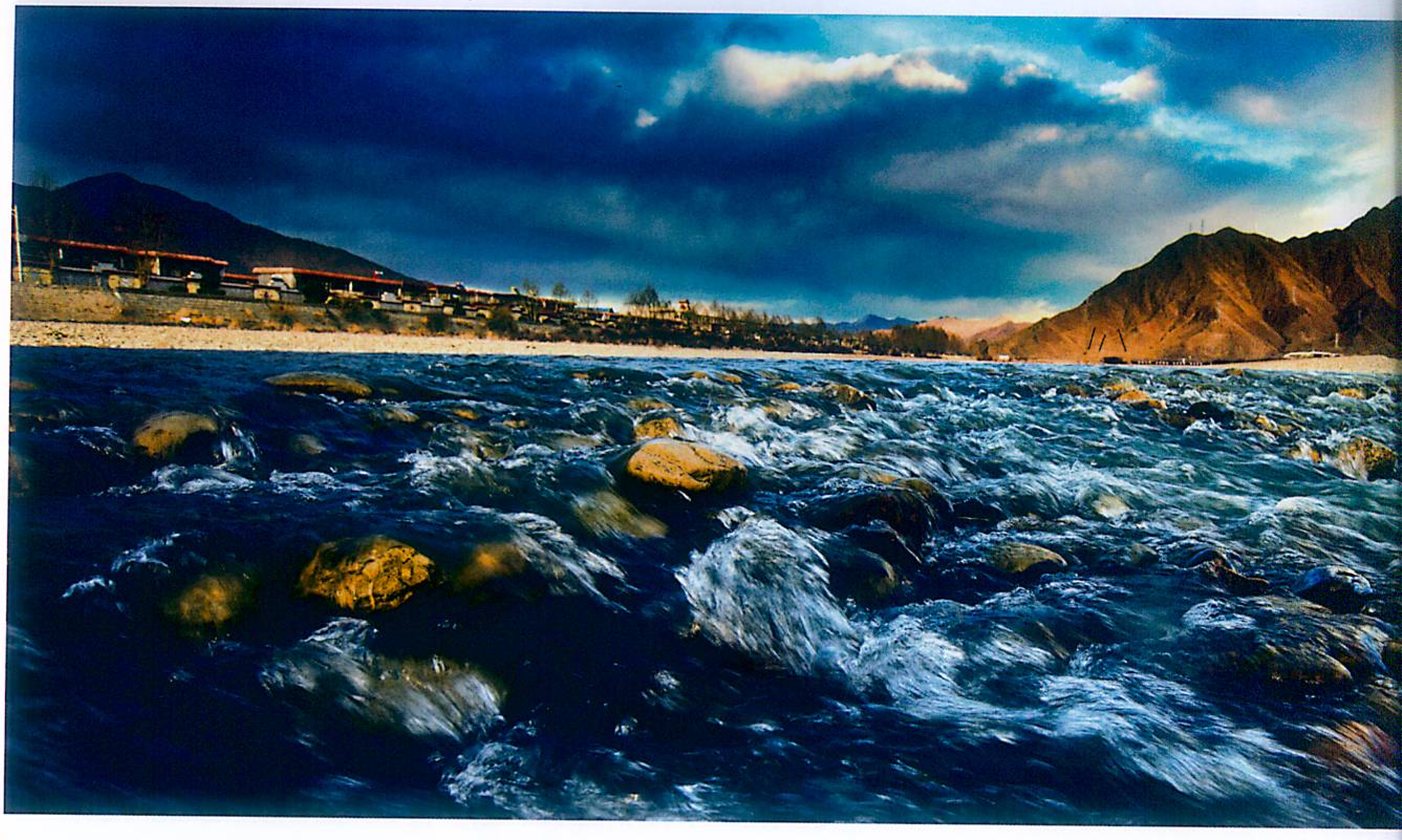
水直冲而下，在年轻的青藏高原上犁出一道深壑，直到在旁多乡进入拉萨河谷，河流才放缓脚步，在宽阔的河谷散漫开来，铺成碧色的辫状水系，最终在河谷末端的曲水县汇入雅鲁藏布江。辫状水系形成的最主要条件则是河流的流量变化较大，暴涨暴跌，河床含沙量大，且淤积严重。这样的特性让河流的主流经常摇摆游荡，水流在诸多沙岛间忽分忽合，状若发辫。

沐浴节、牛皮船、俊巴村，拉萨河的人文侧面

当然，游客们对拉萨的美好向往更多是放在文化元素上，特别是在拉萨沐浴节期间，邂逅与月光共浴的藏族妇女，成为游客们只可意会不可言传的奇特人文景观。每到藏历七八月，是拉萨河谷能够肉眼观测到金星之时，拉萨沐浴节也就在此期间盛行。

藏族同胞将金星称为弃山星，传说经过弃山星照耀过的河水就会变成药水，如果在这期间祈祷和沐浴，会除掉万劫的业力，这就是拉萨沐浴节的来源。节日期间，人们纷纷举家走去河边洗浴，随着时代进步，现在沐浴节也开始有了一些微小的改变，有的藏族家庭会驾车去河边，不仅沐浴，也要在河里洗车洗窗帘，再顺便过上一个“林卡”。

然而近现代拉萨河与居民的关系并不仅仅限于沐浴节。随着拉萨成为西藏的宗教文化中心，各地朝拜的人们需要前往观瞻或参与节庆活动时，都得渡江河前往。庆典活动如雪顿节等，都在夏秋季举办，正值拉萨河的汛期，无法徒步渡河，但我们汉族所熟



知的渡河工具，如木船等，又不具备实用性。

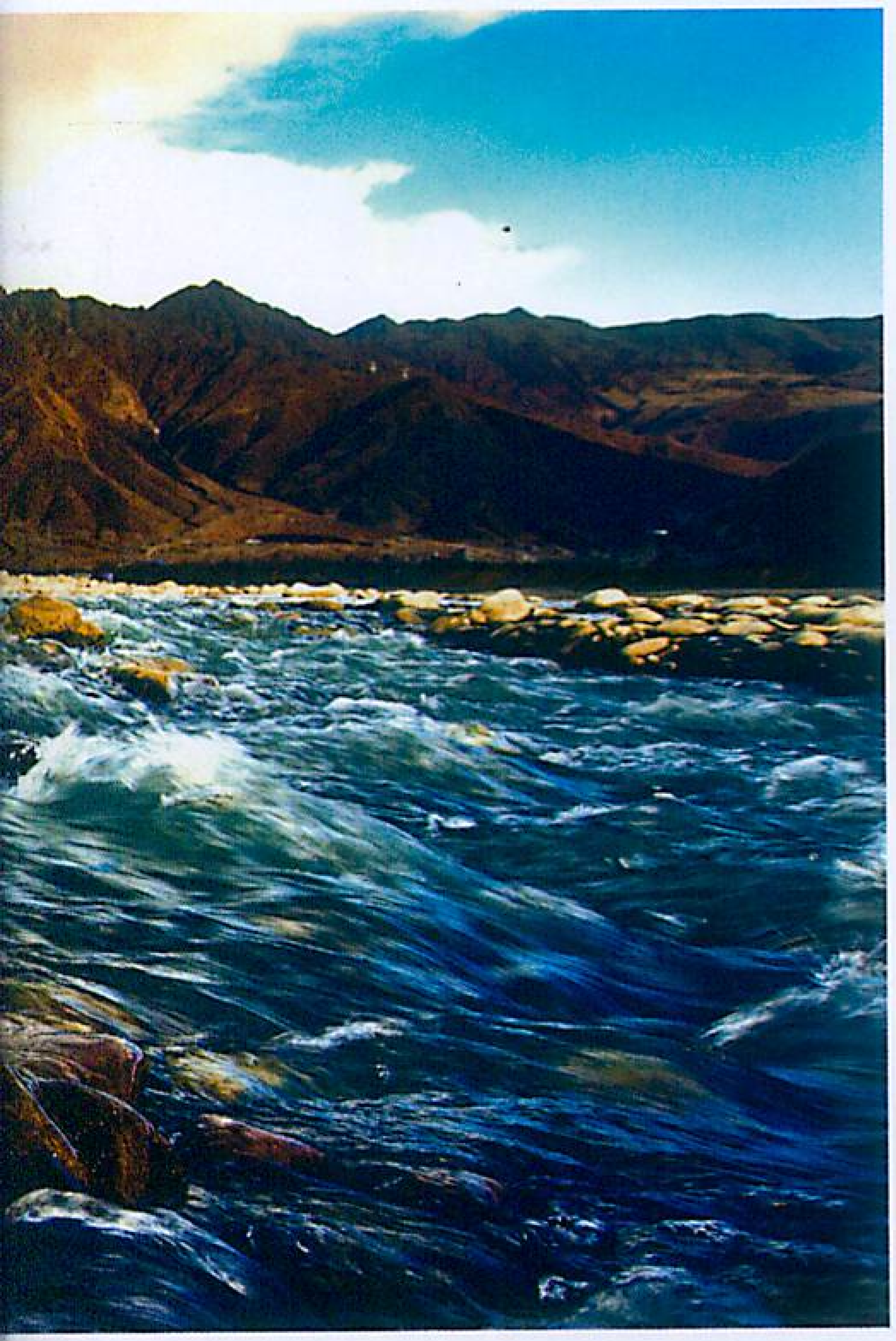
上文说过拉萨河是最典型的辫状水系，在汛期，河汊众多，但又不见得能够互通，河与河之间的沙岛，有可能就是一座小山，笨重的木船或木筏并不适用。因此，独特的“牛皮船”应运而生，这种交通工具的巧妙之处相当于现在的折叠自行车，遇水划船，遇山或者沙岛，可以直接捞起来，在河滩上晾干，背着走。这种牛皮船是用柳条支撑牦牛皮制成，自重约 60 公斤，一只船大约能运载 400 公斤左右的人畜和货物。

不过有利自然有弊，选择了这种便利的交通工具，就得面临另外一种窘迫境地，那就是拉萨河水流湍急，顺水而下自然轻松，但要逆流而上就比较困难了，所以人们在乘坐牛皮船到下游之后，往往还得采用老办法，背着或者用绵羊驮回上游。加上拉萨河水道复杂，所以行船也只能选择白天，每到晚上，就将船从水里捞出来，倒扣着撑在沙滩上，权作帐篷。如此的周折，导致解放前曲水县的藏戏队要前往布达拉宫“支艺差”，往返耗费在路上的时间就需要 7 天，放到今天，取道曲水大桥或者直接走机场高速路，也就 40 分钟的车程。

藏传佛教禁止吃鱼虾，信众认为鱼虾和牦牛并无不同，都是一个生命，但一头牦牛可供一家人吃半年，而随便一个小孩子一顿饭，也得吃几十条小鱼小虾。然而却有个特例：俊巴渔村位于拉萨河入雅鲁藏布江的河口处，整个村庄全部由船夫聚居而成。因为环山靠水的河口地带不适宜发展大面积的耕地，所以俊巴村的渔民只能靠河吃河，在渔民行船期间，会不可避免地选择鱼虾为食物。这也是由拉萨河衍生出来的独特文化。

从暴烈到和缓，拉萨河与拉萨关系的正在演变

作为拉萨的“母亲”，拉萨河展示出来的不仅是温情哺育的形象，也伴随着暴烈和威严，暴



涨暴跌的河水，除了形成辫状水系外，也给居住在河边的人们带来了困扰。自古至今，水患都是人们需要面临的自然难题。

曲水县是拉萨河汇入雅鲁藏布江的地方，生活在这里的居民们对于拉萨河的记忆总是围绕着洪灾暴发的节点。

上世纪60年代，一次强降雨引发了泥石流，许多村落被迫从半山腰的拉萨河河畔搬迁至山下更接近于两江相汇处的地方，如今站在新村里仍能眺望到半山腰废弃的房屋。但村民们深知，新村的地下，也曾是先辈们废弃的旧址：如果遇到雅鲁藏布江上游也有强降雨，拉萨河的水无处去，会沿河倒灌进来，水漫金山，举村又得搬回半山腰去。

拉萨河沿岸随处可见美景

拉萨河之美不仅在于碧绿透彻的水色，时而汹涌时而舒缓的水流，也在于沿岸随处可见的美景（左图 摄影／张春晓）。拉萨河的下游以及大拉萨境内的雅鲁藏布江河段典型的辫状水系景观也非常精彩。辫状水系形成的最主要条件是河流的流量变化较大，暴涨暴跌，河床含沙量大，且淤积严重。这样的特性让河流的主流经常摇摆游荡，水流在诸多沙岛间忽分忽合，状若发辫。上图中连绵起伏的沙丘连成了一片沙海（上图 摄影／谢罡），沙海里又有寻觅河道的河流，沙与水相互交错、互不相让，这是水与沙的游戏，也是它们之间的较量。

实际上，拉萨河的治理工程自松赞干布就已经开始，吐蕃王朝建都之前的拉萨河谷更准确的称呼是拉萨湿地，包括现在的大昭寺（即原来的卧塘湖）都是河床，每到丰水期，整个拉萨河沿岸全是沼泽，松赞干布建城后主持了“挖南填北”工程，在拉萨河北岸修建了第一条大堤。

新版拉萨城市规划总纲确定“东延西扩南跨，一城两岸三区”，正式将拉萨河容纳进城市整体规划，开始实施拉萨河城区段综合整治工程（“河变湖工程”），在流经拉萨市的拉萨河段上新建6座滚水坝，把拉萨河水存蓄下来，借以扩宽水面，形成人工湖，来彻底改变拉萨河枯水期“飞沙走石”的环境。

今天的拉萨河，由东北向西南散漫穿过拉萨城，在城区周围留下大片沙洲和映照蓝天白云的宁静水面，而在这条河优雅的碧色身躯背后，是世世代代的拉萨人与这条母亲河和谐共生的结果。

责任编辑／何云雯
图片编辑／吴敬
版式设计／介彬

拉萨湿地

一座高海拔城市的灵魂寄托

西藏是一个湿地遍布的地方，拉萨地区的湿地尽管面积不是最大的，但胜在类型丰富。除此之外，对于拉萨这座高海拔城市来说，湿地还与当地的历史演进和文明发展有着密不可分的联系。和藏北无人区的湿地相比，这样的人文内涵是拉萨湿地截然不同的特质。作者曾长居拉萨，走访了拉萨很多湿地，为我们带来了他眼中的拉萨湿地。

撰文

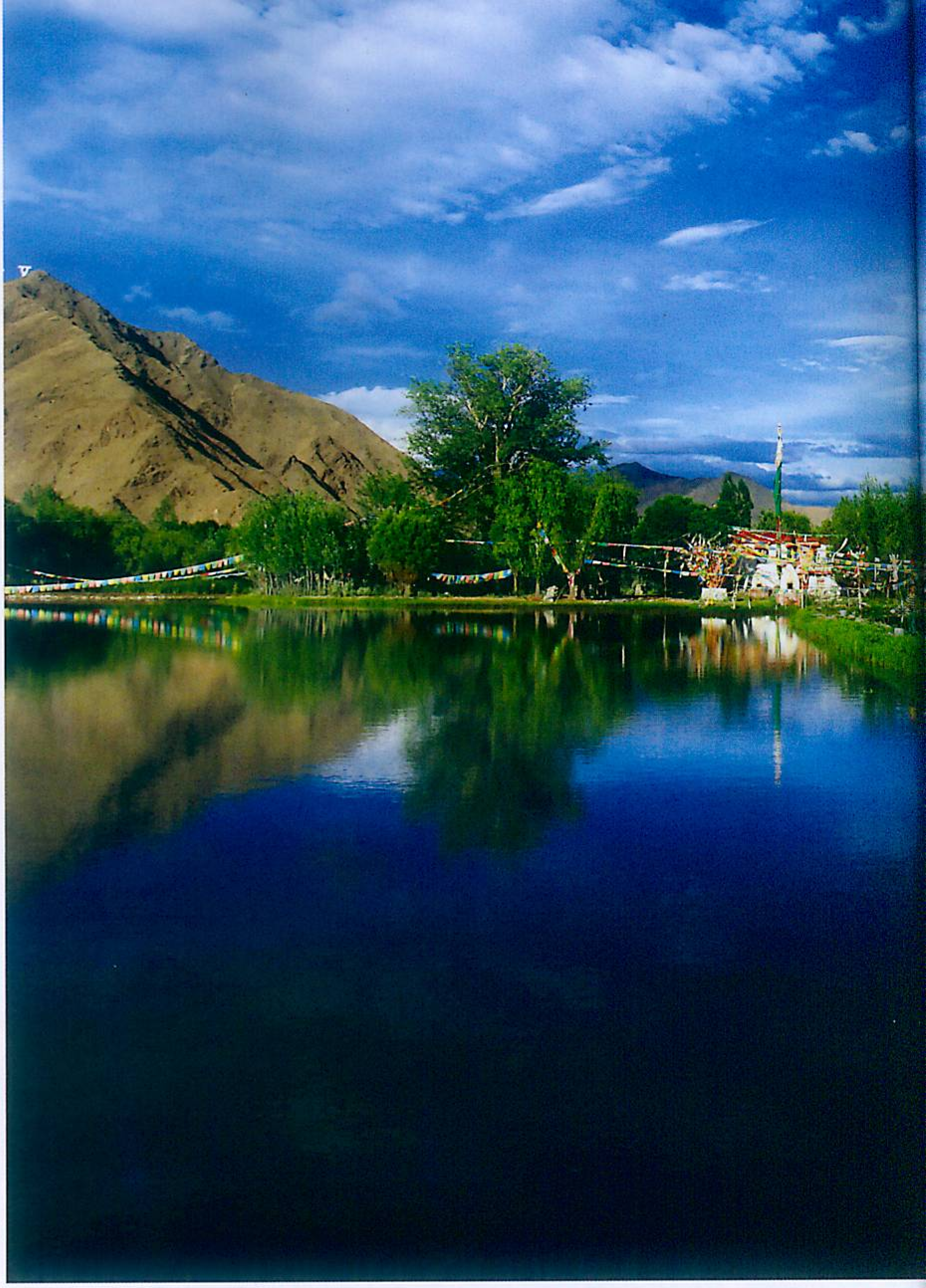
杜东　向远湛

拉鲁湿地与布宫倒影是摄影师百用不厌的拍摄取景

在拉萨市西北角的拉鲁湿地之畔驻足远望，湿地南边布达拉宫挺拔的脊背清晰地倒映在水面，这是很多摄影师百用不厌的布达拉宫拍摄取景之一。相比那曲、阿里等地的湿地，拉萨地区的湿地虽然面积不算大，但胜在类型丰富，包括了河流、湖泊、草丛沼泽、灌丛沼泽、沼泽化草甸等，几乎涵盖了西藏主要的湿地类型。更重要的是，拉萨的湿地与西藏历史文化紧紧相连，也融入了藏族同胞的生活与精神中。摄影 / 格桑加措

大拉萨 众水之城

2010年秋天，我第一次来到位于拉萨市西北角的拉鲁湿地，站在湿地之畔远望，一大片浩浩荡荡的芦苇撑起头随风摇摆，芦苇下面的沼泽在晴日时有微微水汽蒸腾。一水之隔，拉鲁湿地南边布达拉宫挺拔的脊背赫然在望，这是很多摄影师们百用不厌的布达拉宫拍摄取景。如果要为这幅摄影作品咏以诗赋，我自然联想到了“蒹葭苍苍，白露为霜；所谓伊人，在水一方”这几句诗。



拉萨市下辖八个区县，每个县都有两个以上的湿地

如果从自然地理的角度分析，拉萨拥有丰美的湿地并非是一个偶然事件。西藏是一个湖泊星罗棋布、河流众多的省区，境内湿地达653万公顷，相当于整个宁夏的面积。不仅如此，西藏湿地的一大特点就是类型多样，河流湿地、湖泊湿地、沼泽湿地、人工湿地四大类都有，细分来说，四大类湿地下面的17种湿地类型在西藏都能找到分布。

相比那曲、阿里等地的湿地，拉萨地区的湿地虽然面积不算大，但胜在类型丰富，包括了河流、湖泊、草丛沼泽、灌丛沼泽、沼泽化草甸等，几乎涵盖了西藏湿地的主要类型，堪称“湿地博物馆”。

拉萨最主要的湿地类型是河流湿地，这要得益于拉萨河。拉萨河充沛的水量经过上游河段近百公里峡谷的束缚，积蓄了巨大

高海拔的拉鲁湿地
让高海拔的拉萨
更加宜居

拉萨拉鲁湿地（左页下图 摄影/谢罡）位于拉萨市西北角，湿地西北面直抵群山，东北面与娘热、夺底两条沟谷汇集成的流沙河相接，南面以拉萨市中干渠和当热路为界。拉鲁湿地的海拔高度为3645米，属于典型的高寒草甸沼泽湿地，也是海拔最高的城市湿地。拉鲁湿地在维持拉萨市城市生态平衡、保持生物多样性、调蓄洪水、防风固沙、增加空气湿度等方面具有不可替代的作用，正是这片“拉萨之肺”让位处高原腹地的拉萨变得更加宜居。下方的遥感图显示了拉鲁湿地的范围及其与拉萨城区的位置关系。左图的照片里，一群快乐的藏族儿童在湿地间嬉戏玩耍（摄影/易西丹增）。

的能量，到了林周县旁多乡后犹如脱缰的野马，一下舒展身段，辫子状的河水在山间谷地铺展开来，最终哺育出河谷内的众多湿地。

拉萨市下辖八个区县，一共有26块湿地，每个县都有两块以上的湿地。这些湿地都有一个共同的特点，那就是湿地周边10公里之内，必然存在一个聚落，拉萨很多人文景观以及文明发展都与湿地有着不可割裂的联系，仅我接触过且印象深刻的就不少。名列西藏自治区非物质文化遗产名录的林周江夏和墨竹工卡塔巴的

制陶技艺所必需的泥煤就是泥炭型沼泽地将植物根茎盘结腐化而成；尼木县普松雕刻和吞巴藏香是“尼木三绝”之二，前者可能与普松湿地没有必然联系，但吞巴藏香的制作过程离不开浸泡柏树的复杂沟渠，吞巴乡的环境是一片处于退化过程中的河滩湿地，大小几十条溪流漫乡而过，为吞巴藏香提供了最基础的原料制作环境；松赞干布的父亲离开雅砻河流域北上抵达拉萨河谷，将第一个落脚点选在了甲玛湿地，松赞干布从这里出生长大，继续北上，在拉鲁湿地中间的红山上修建了布达拉宫；而当雄干脆在藏语里就是“挑选的草滩”；达孜县的巴嘎雪湿地貌似声名最为不显，实际上却是游客眼中必去的旅游目的地——拉萨市郊的著名景点“金色池塘”所在地。

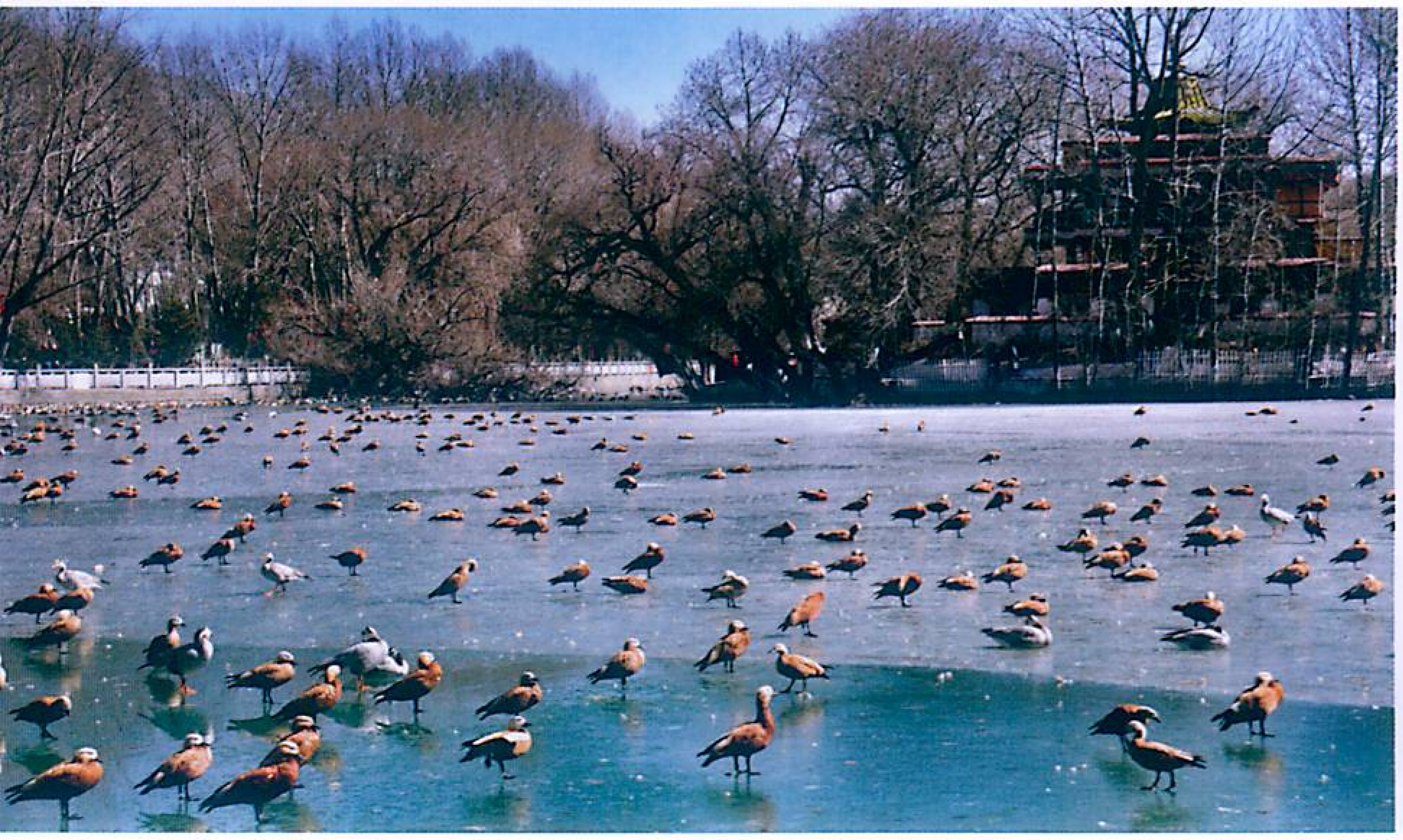
湿地对于拉萨的意义是什么？

张镱锂
中科院地理科学与资源研究所
研究员

拉萨湿地以河流湿地为主，类型多样，包括河流、湖泊、草本沼泽、灌丛沼泽、沼泽化草甸等，涵盖了青藏高原湿地的主要类型。在空间上，拉萨湿地水平分布广、垂直梯度大，从高海拔的拉萨河源头区域到低海拔的拉萨河与雅鲁藏布江汇合处，均有不同类型的湿地分布。

拉萨湿地发挥着重要的蓄水保土、净化水质、调节气候、温室气体沉降、蓄洪防旱、保持生物多样性等重要的生态功能，被形象地称为“拉萨之肾”。同时，湿地还在水资源供给、放牧、农业等方面具有突出的生产功能，是拉萨生态安全体系的关键组成部分和社会经济可持续发展的重要基础。

拉萨湿地的综合功能可以拉鲁湿地为例加以说明。拉鲁湿地国家级自然保护区是中国各大城市中幸存的最大天然湿地，也是海拔最高的城市天然湿地。该湿地在调节拉萨气候、吸尘防沙、美化拉萨市区环境、增加市内空气湿度和补充氧气、保护鸟类多样性、维护生态平衡、促进城市生态系统的良性循环和城市环境质量的改善等方面都具有十分重大的意义。此外，拉萨属于世界历史文化名城，市区有举世闻名的布达拉宫、哲蚌寺、大昭寺、罗布林卡等众多历史文化古迹，它们与拉鲁湿地及周边的其他湿地已经融为一体，形成了独特的自然人文景观。所以，对该湿地的保护不但具有环境意义，而且具有社会与文化价值。



城市公园里的景观水面也是湿地的一种

在布达拉宫北侧水清林幽的宗角禄康园林公园（也称龙王潭）里，结了冰的湖面上，成群的赤麻鸭和斑头雁在此集群、休憩。按照湿地的定义，城市公园这样的景观水面也属于湿地的一种——人工湿地，而拉萨是西藏7个地级行政区里人工湿地最大的区域。
摄影／山鹰

念青唐古拉南麓，水草丰美的当雄阿热湿地

当雄县的阿热湿地是典型的高寒草甸湿地，靠在念青唐古拉山脉的南麓，整个湿地属高原寒温带半干旱季风气候，雨季水草丰美，旱季则因补给减少而面积收缩，季节性景观差异显著（摄影／周焰）。下图中，位于达孜县塔吉乡巴嘎雪村的金色池塘景区，距离拉萨市区仅34公里，依山傍水，景色宜人的金色池塘，堪称拉萨最佳赏秋之地。摄影／颜闽航

美丽又危险的芦苇荡，是我在拉鲁湿地的独家记忆

几年后，我定居在城关区拉鲁湿地的东侧，因此，在拉萨所有湿地中，我对拉鲁湿地的感情最深，了解也相对最多。

1999年拉鲁湿地被西藏自治区确立为自然保护区，总面积6.2平方公里，是国内最大的城市湿地自然保护区，也是世界上海拔最高的城市天然湿地，被称为“天然氧吧”。每年秋季，我都

会在我租住的屋子房顶观看落日，每天看着落日余晖从湿地一步步退到拉萨城北的根培乌孜山山顶。此时湿地中的苇草花开正妍，在逆光下闪成一片“土豪金”，听起来俗气，但看起来却格外迷人。

渐渐地我不再满足于仅仅从外部欣赏湿地，好奇心一步步增强，我想更加贴近这如少女般美丽迷人的拉鲁湿地。2005 年，拉鲁湿地进一步被确立为国家级自然保护区，为避免人类活动对湿地的过度影响，对拉鲁湿地的管控逐步升级，进入保护区成了科研人员才有的特权。抱着“进不去的地方一定是好地方”的执念，我终于得以跟随西藏高原生物研究所的朋友，以观察鸟类行为的名义进入湿地。然而第一次进入湿地的兴奋感很快就变成恐慌，美丽的芦苇原来有一人多高，钻进去之后，很容易让人失去空间感和方向感。一路上，朋友还跟我讲述他们从前在巡视过程中丢失橡皮艇或迷失在湿地里的故事。此番身临其境，比什么“密室逃脱”游戏都要恐怖得多。

研究员朋友告诉我，拉鲁湿地的植物种类主要以草本居多，其中芦苇和灯心草、藏北嵩草等在湿地里最为强势。芦苇群落，是拉鲁湿地生物量最高的植被群落。

拉萨的灵魂寄托在龙王潭和大昭寺下的神秘湖泊里

人们时常记不起，拉萨城本就建在湿地之上。可以说，城市水系就是拉萨的灵魂。

公元7世纪初，松赞干布在红山上修建了如今的布达拉宫，随后又用羊驮土填平红山脚下的沃塘湖，建成大昭寺，藏语中称羊为“惹”，称土为“萨”，“驱羊驮土填湖建大昭”的典故妇孺皆知，“惹萨”也逐渐演变成今天的“拉萨”。如今在拉萨城流传着大昭寺地下沃塘湖仍在的传说：大昭寺内的墙壁上有一处洞穴，僧人说你将耳朵贴上去，能听见大昭寺下方湖泊的水声，有时候还有水鸭的鸣叫之声。2012 年之后，拉萨古城的保护和改造加快，大昭寺附近的建筑地基在开挖中抽出了巨量的地下水。

直到半个多世纪以前，布达拉宫依然维持着一个类似欧洲中世纪要塞与水的关系：四周环绕的大面积湿地一来景观优美，二来可以阻挡进攻者；高大的岩石城墙将那个叫做雪城的居民区与墙外的湿地、森林隔开，而布达拉宫所用的水则由雪城的居民们沿着漫长的台阶背负上山。

恣意流淌的拉萨河
冲出了良田
滋养出了湿地

河流湿地，与沼泽湿地、湖泊湿地和人工湿地，都是湿地的细分种类，拉萨最主要的湿地类型是河流湿地，这要得益于拉萨河的馈赠。照片中，拉萨河流到达孜县时，放缓脚步，在宽阔的河谷散漫开来，一路恣意蜿蜒，河道间如绿毯般的大片湿地，让拉萨河谷更加丰美。
摄影／谢罡

就在修建布达拉宫的过程中，建造者需要取土修建城堡的房舍，逐渐在布达拉宫北面山脚下挖出一个巨大的坑洞，拉鲁湿地的积水和地下水均顺地势涌入其中，形成了一个深潭，布宫的历任主人依托这个深潭，不断植树造林、建造宫殿房屋，最终将这里改造建设成青藏高原第一座园

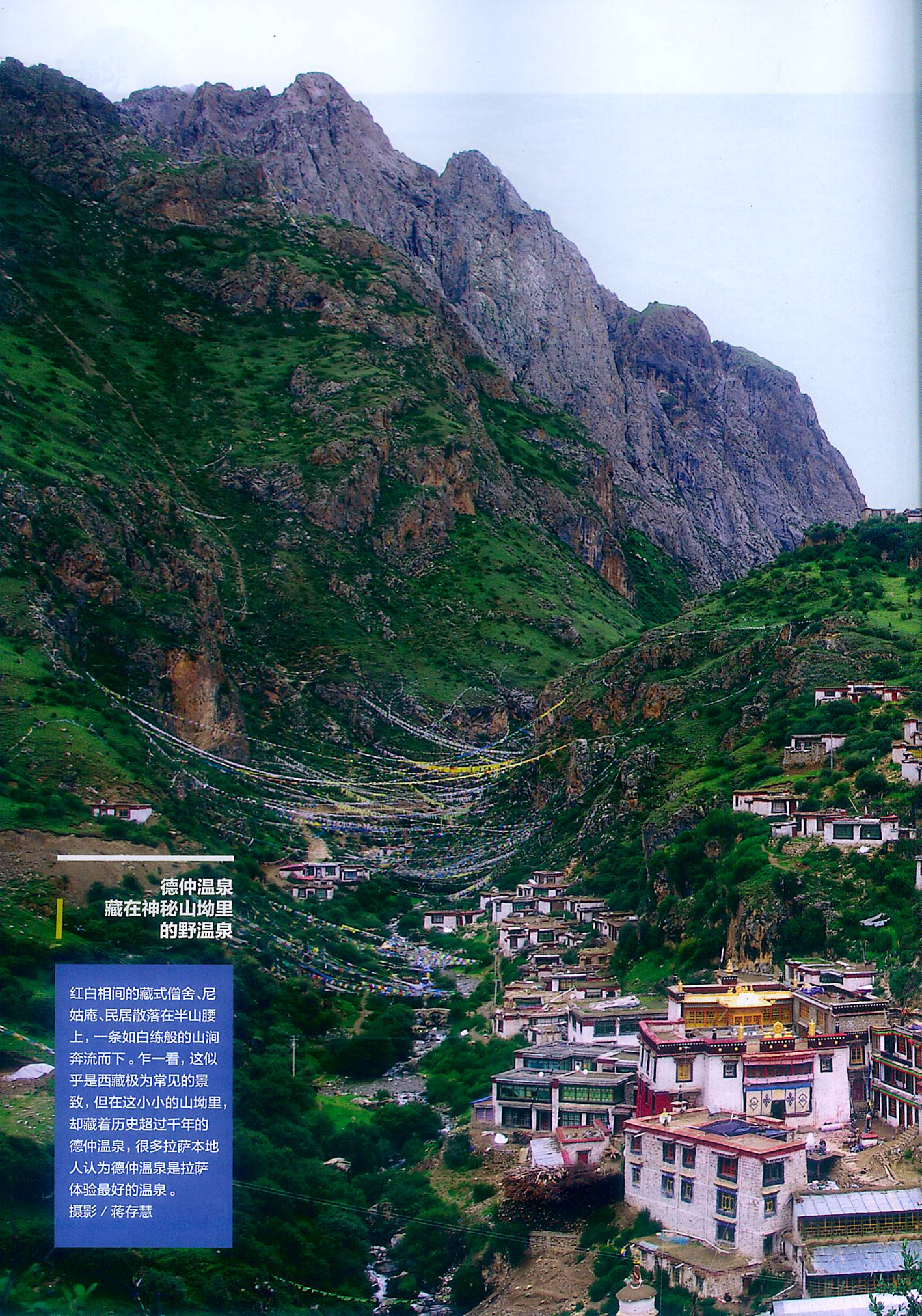
林建筑——龙王潭，园林中有一片面积较大的潭水。

沿龙王潭往北，各路溪水从拉萨城北面的巨大山体中流出，缓缓聚集，夺底沟和娘热沟河水汇成流沙河，再从拉鲁湿地东北注入，漫过广阔的湿地、沼泽，与龙王潭连成一片，龙王潭的水流，又通过暗渠流向罗布林卡。

随着拉萨城区的不断发展，如今龙王潭和自然湿地已被密集的城区分隔开来，但文成公主带来的左旋柳依然横卧水上，树干上成群结队的是拉萨市民放生的雄鸡与鸭鹅，俨然已经颇有规模，和迁徙而来的赤麻鸭、斑头雁等候鸟足以分庭抗礼。

除此之外，八廓街旧城之中，我们依然能从不少地名窥视到拉萨城曾是湿地与河流的印迹，如位于大昭寺前的宇拓桥如今已成了繁华的步行街，小昭寺东南的小石桥则变成了一条小巷。拉萨市的灵魂除了寄托于拉萨河和拉萨的湿地外，也寄存在城区的小石桥、宇拓桥、大昭寺、流沙河、龙王潭、拉鲁湿地以及罗布林卡的万千水流上。

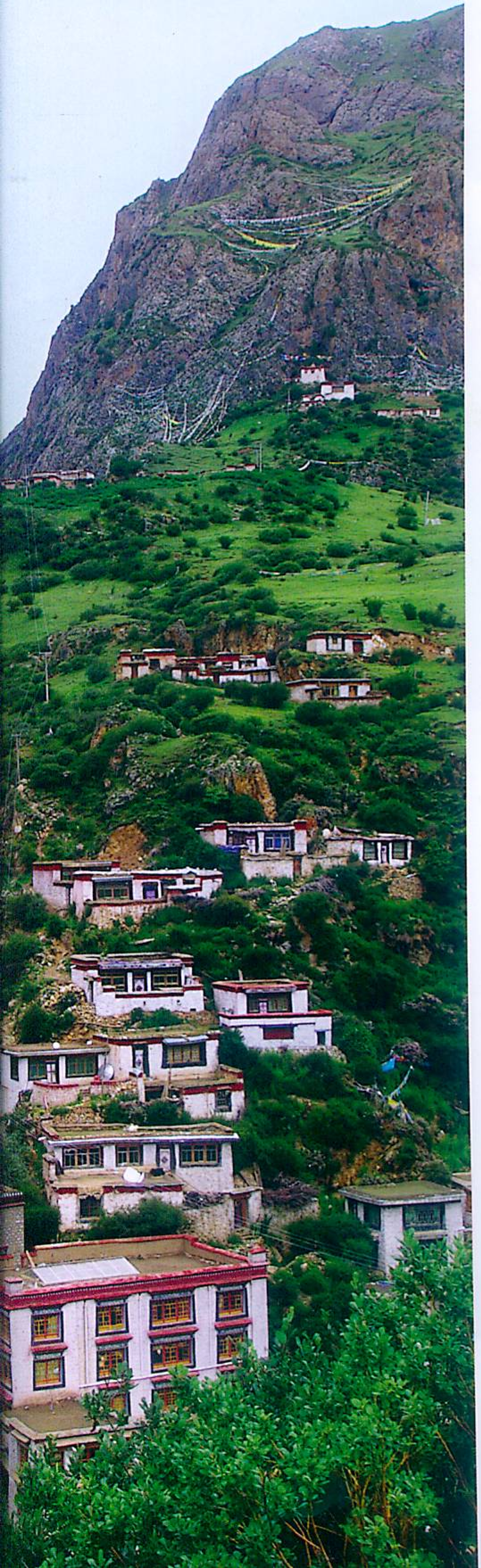
责任编辑／何云雯　图片编辑／吴敬
版式设计／介彬　地图编辑／王岩



德仲温泉 藏在神秘山坳里的野温泉

红白相间的藏式僧舍、尼姑庵、民居散落在半山腰上，一条如白练般的山涧奔流而下。乍一看，这似乎是西藏极为常见的景致，但在这小小的山坳里，却藏着历史超过千年的德仲温泉，很多拉萨本地人认为德仲温泉是拉萨体验最好的温泉。

摄影／蒋存慧



藏浴在拉萨

西藏温泉文化的精华所在

西藏是中国地热资源最丰富的省区之一，据统计，西藏一共有近七百处温泉，然而这些温泉大部分都处于人迹罕至的荒野地带。拉萨是西藏的政治、文化、经济中心，拉萨的藏族同胞自然也把对温泉的理解和利用融入了藏族文化与藏医的经典中，因此，拉萨便拥有了西藏名气最大、历史最悠久的几个温泉。可以说，要了解西藏的温泉文化，最佳地点就是拉萨。

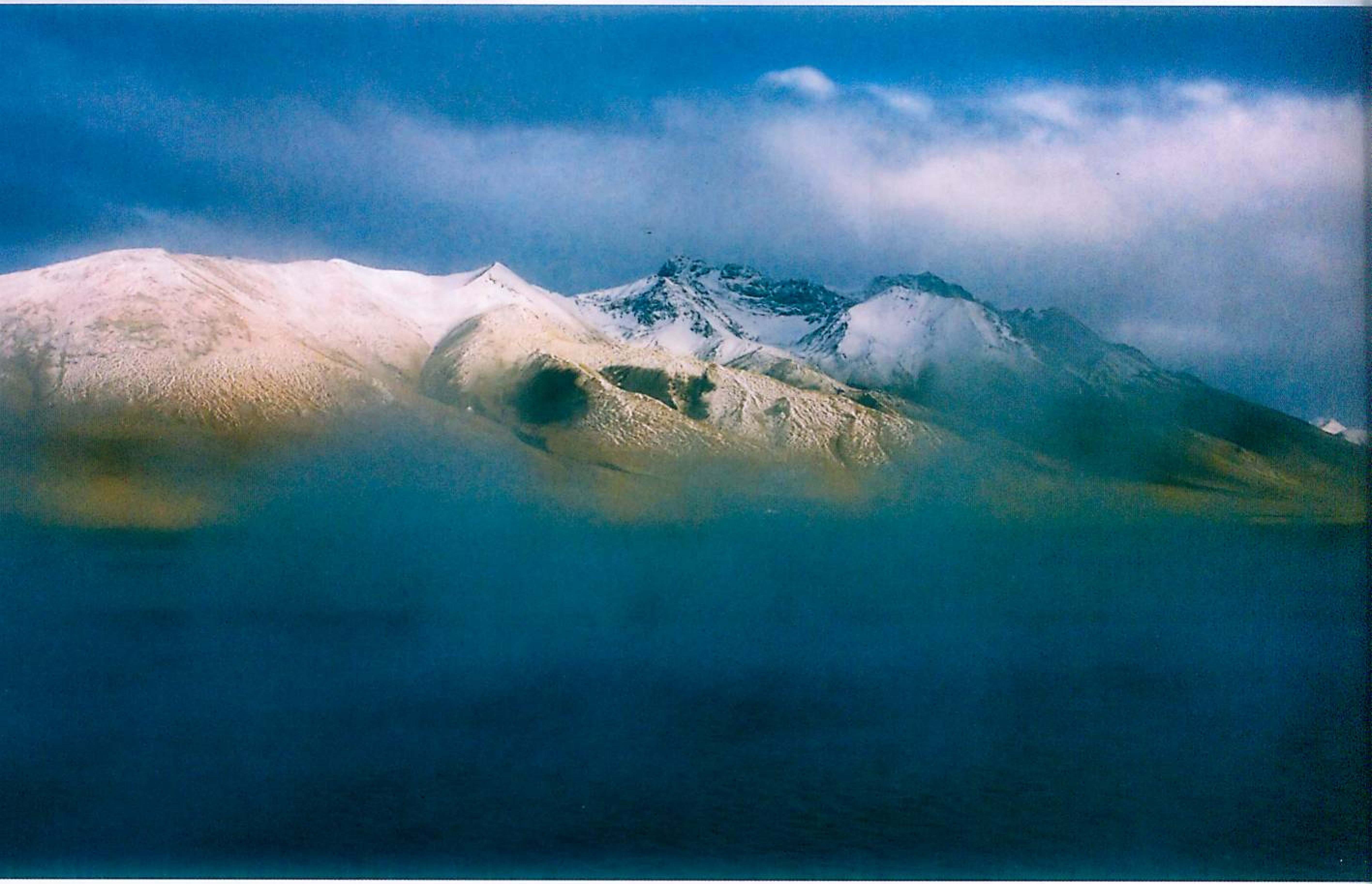
撰文
颜蓓琳

躲过寒冬，很多拉萨人春季要做的事情恐怕就是泡温泉了，特别是老人和身体略有不适的年轻人通常都会带上帐篷，跑到温泉里大泡特泡。

拉萨人喜欢春秋季泡温泉，原因何在？西藏藏医院的医生次仁桑珠告诉我，春秋两季泡温泉，治病效果好："一来春秋两季气候宜人，不像冬季那么冷，避免患上感冒等并发症；二来春秋水质好，夏季多雨，会直接影响温泉的水质和疗效，所以一般建议病患春秋季泡温泉。"西藏的温泉文化，是建立在藏医温泉浴的基础上的，大部分拉萨人泡温泉为的是治病，因此哪一口泉治何种病，均了然于心。

西藏四大名泉，拉萨占三席位

很多人来西藏是欣赏冰川雪峰，而对于西藏的温泉却不甚了解。事实上，西藏温泉广布。1999年出版的《西藏温泉志》一书里，共收录了西藏677个温泉，仅次于云南省。《中国温泉资源》一书还记录了西藏的沸泉（泉口温度约等于当地沸点的温泉）有45处，居全国之冠。为何西藏地热温泉如此丰富？这与青藏高原独特的地质构造有关。由于青藏高原受到南北向的挤压，地壳运动强烈，岩层破碎，形成了许多通道，岩浆和热能得以顺着断裂地层中的通



道涌向地面，因而地热资源丰富，使得西藏遍地是温泉。

西藏的温泉种类很多，几乎包括了世界上所有的温泉类型：水热爆炸、间歇温泉、热水河、沸泉、江心喷泉、沸泥泉和地热蒸气。整个西藏水热活动区大多分布在班公错 — 怒江构造带以南地区；高温水热活动区主要出现在雅鲁藏布构造带和那曲 — 羊八井 — 亚东构造带沿线，这一线贯穿拉萨直抵日喀则。尽管拉萨地区的温泉在数量上不算多，但是却拥有西藏名气最大、最有开发潜力的几个温泉。网络上有一份西藏四大名泉的名单，分别是羊八井温泉、德仲温泉、日多温泉、康布温泉，前三者都属于拉萨。

羊八井温泉，温度最高、规模最大

拉萨当雄县的羊八井是西藏四大温泉之一，赫赫有名，我们的拉萨温泉之旅正是从这里开始。

在尚未抵达羊八井温泉之时，远远地我们就能看到半空中雾气蒸腾，如梦如幻，这是羊八井温泉散发出的蒸汽团，空气中也能隐约闻到一丝丝特别的气味。然而真正到达羊八井温泉时，同行的朋友多少有些失望，毕竟这不是他们想象的有野趣的自然温泉，而是一个巨大的“游泳池”。朋友嘀咕着“把温泉圈起来，并且修建得如此规矩，实在没什么情趣，自然的温泉不加修葺供人浸泡，该多好！”然而这个“锅”却不该温泉的修建人员背，羊八井地区的地热资源非常丰富，温泉水温也是西藏乃至整个中国温度最高的温泉之一。羊八井区域的地下水在压力超过标准大气压的岩层裂缝中接触到岩浆，水温骤然上升，达到从 93℃到 172℃不等的高温。尽管涌出地表时，温度已经下降了一些，但仍是不能直接供人们“泡汤”的。也因为羊八井温泉蕴含着如此巨大的能量，这里建成了中国第一座地热发电站 —— 羊八井地热发电站，至今仍然供应着拉萨大半的用电。

羊八井名气之大，并非浪得虚名，这里有丰富的地热种类，规

为何拉萨地热资源如此丰富？

由于青藏高原地壳运动强烈，很多地方岩浆活动频繁，是强烈的地热活动带，使得西藏地热资源丰富。西藏的温泉不仅数量多，而且种类多样，包含水热爆炸、间歇温泉、热水河、高原沸泉、江心喷泉、沸泥泉和地热蒸气等种类。整个西藏水热活动区大多分布在班公错—怒江缝合带以南地区；高温水热活动区主要出现在雅鲁藏布缝合带和那曲—羊八井—亚东活动构造带沿线，这一线贯穿拉萨。值得一提的是，拉萨地区的温泉资源颇为丰富，而且坐拥西藏名气最大的几个温泉，是西藏温泉文化最能集中体现的地方。

西藏主要温泉分布图

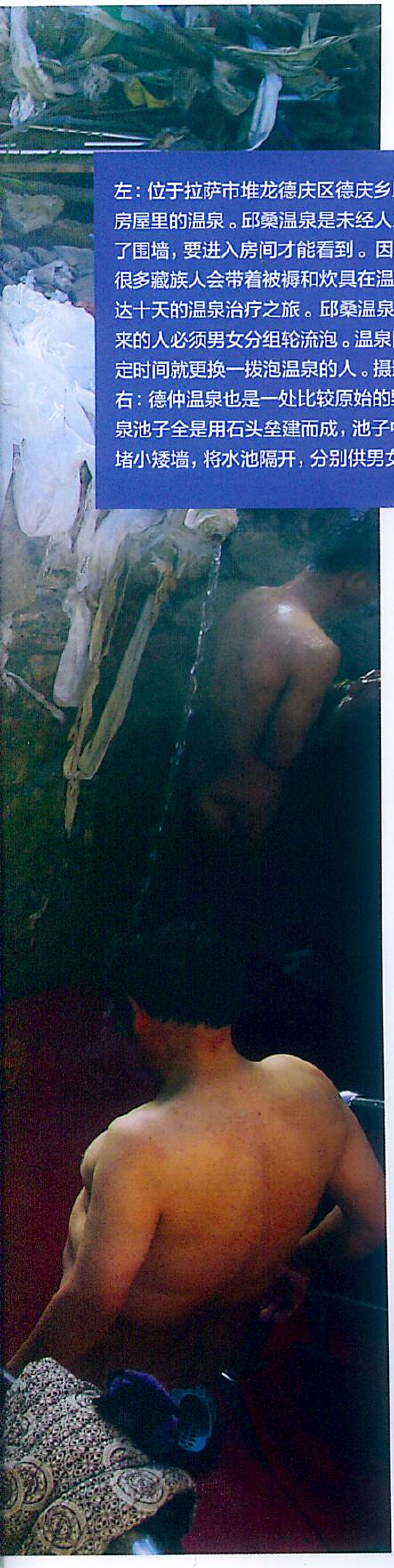
雪山冰川的掩映之下，羊八井温泉热雾翻腾、气势磅礴

羊八井地热田位于拉萨当雄县，被白雪皑皑的念青唐古拉山脉环抱其中，炙热与寒冷就在这里奇迹般地相遇。羊八井有丰富的地热种类，规模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖以及罕见的爆炸泉，如果运气好，甚至可以一睹沸腾的水柱直冲云霄的壮观场面。羊八井温泉的水温也是西藏乃至整个中国温度最高的温泉，从93℃到172℃不等，由于水温太高，需要先经过2个露天水池的降温，降到40℃左右才能供来客浸浴（右图 摄影 / 王苗）。

模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖以及罕见的爆炸泉，如果运气好，在参观羊八井地热田时碰上热水井喷发，更可一睹沸腾的温泉由泉眼直冲云霄的壮观场面。

我们泡的羊八井温泉的温度基本维持在47℃左右，刚从泉眼里冒出来的泉水要经过两个露天水池降温才能流淌到温泉池子里。虽然貌似游泳池，但浸泡在来自地球深处的温柔泉水里，被壮美的雪峰环抱其中，这种氛围依然让人感到浪漫非常。

依托丰富的温泉资源，羊八井还建立了羊八井风湿病疗养基地，给游客提供更现代化的温泉度假体验。来拉萨体验藏浴的选择还有很多，除了羊八井，藏医还会推荐德仲温泉和日多温泉。



一次仅能容纳二十来人的邱桑温泉，规模虽小，名气很大

左：位于拉萨市堆龙德庆区德庆乡邱桑村的邱桑温泉，是一个在房屋里的温泉。邱桑温泉是未经人工雕琢的温泉，但外部修建了围墙，要进入房间才能看到。因为名气很大，治病的疗效显著，很多藏族人会带着被褥和炊具在温泉附近的空地住下来，进行长达十天的温泉治疗之旅。邱桑温泉极小，一次仅能容纳二十来人，来的人必须男女分组轮流泡。温泉围墙外挂有一个大钟，到了一定时间就更换一拨泡温泉的人。摄影／扎西平措

右：德仲温泉也是一处比较原始的野温泉，它几乎是露天的，温泉池子全是用石头垒建而成，池子中间有人用石块简易堆砌成一堵小矮墙，将水池隔开，分别供男女浸泡。摄影／王郢

德仲温泉，当地居民最青睐的“野温泉”

我们驱车前往德仲温泉的路上，一位长居拉萨的朋友告诉我，他认为德仲温泉是西藏温泉中给他带来体验最好的一个。

德仲温泉位于墨竹工卡县门巴乡德仲村中一个神秘的山谷里，在层层叠叠的彩色经幡下，德仲温泉掩藏其中，水汽充盈升腾，浮动在山谷间，隐秘有趣。与羊八井那种“人工修建的游泳池式”温泉不同，德仲温泉较为原始，天然的大水池中间有人用石块简易堆砌成一堵小矮墙，将水池隔开，分别供男女浸泡，温泉背后，是依山而建的德仲寺，一座尼姑寺，此外山坡两边还有僧舍和民居。

我们在温泉附近一个简陋的小屋内换上游泳衣，然后在瑟瑟寒风中奔向温泉，一头扎进那“温柔乡”里。我们来之前曾听人说，来泡德仲温泉有一个不成文的规定，即必须裸泡，否则要罚款 50 元。可我们穿着泳衣下水后却不见有人来找我们罚款。有意思的是，我们很容易便分辨出来池子中的人们谁是本地人，谁是游客——藏族人均是裸泡，大方自然地一边泡温泉一边交谈，藏族姑娘时不时地发出咯咯咯的笑声，清脆爽朗；而外地游客都穿着游泳衣，在这样的环境竟显得有些扭捏，总觉得自己格格不入。

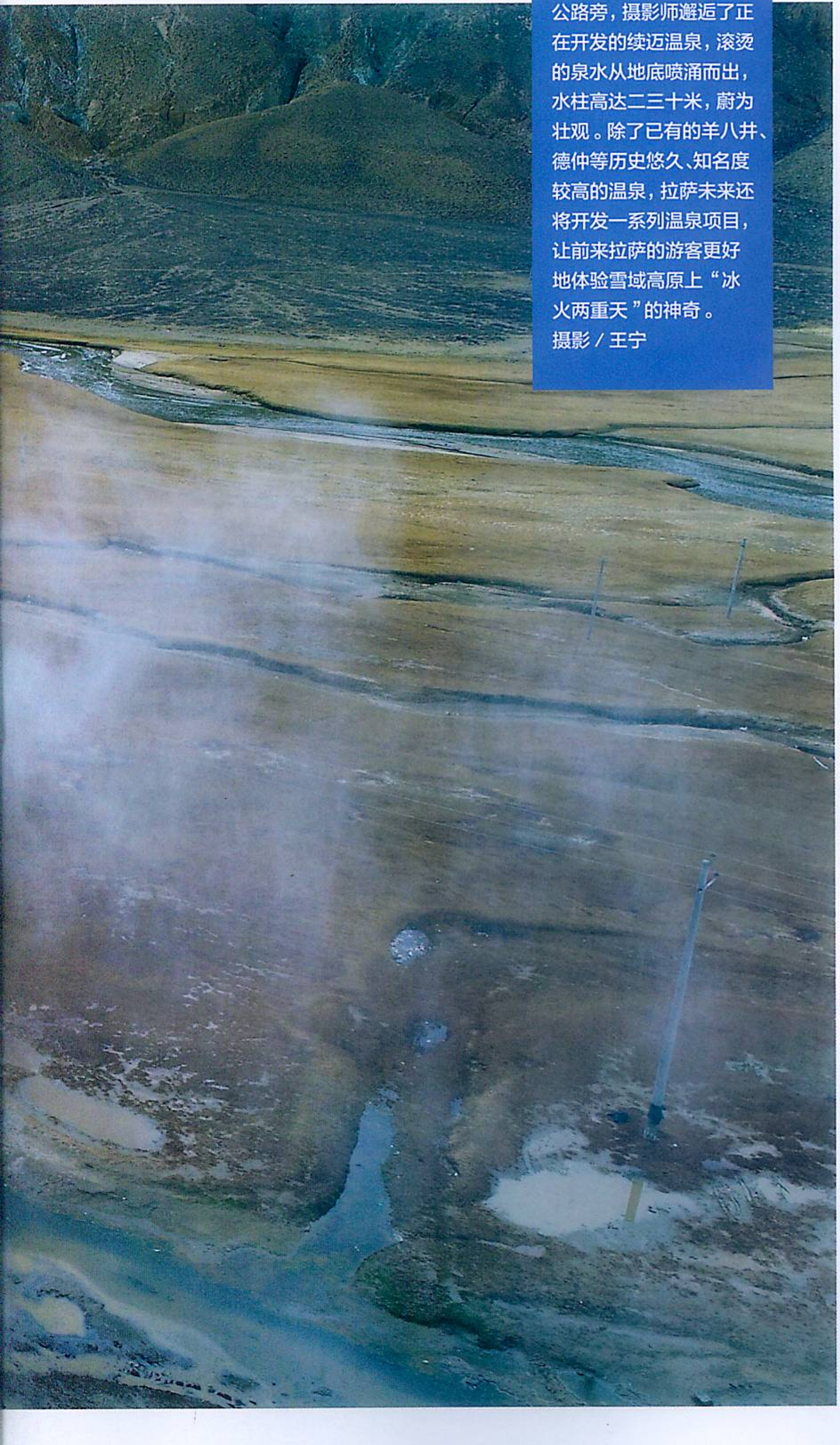
来泡德仲温泉的人非常多，大部分都是藏族人。在西藏，泡温泉是传统藏医的重要治疗手段。早在公元 8 世纪末，藏医始祖宇妥·云丹贡布所著藏医《四部医典》中就有专题论述温泉疗效：“一能补气壮阳，二可养生延年，三具解渴除臭，四能息风，五除垢去汗，六令容颜返老还童。”

经过上千年发展，温泉藏浴疗法在民间日益盛行。藏族先民们认为，温泉将地下的硫磺、寒水石、岩精、石炭、黄矾等多种矿物带出了地表。不同的温泉因不同矿物的含量就有不同气味、颜色、味道、效能，根据这些属性用来治疗不同的疾病。

德仲温泉所含的多种矿物质就能治关节炎、风湿、皮肤病等疾病，当地还流行着一个传说：很多人真的在此治好了腿疾，丢掉了来时的拐杖。这只是一则趣闻，在德仲温泉附近并没有被丢弃的拐杖。我们遇到的来自那曲的藏族小伙次仁就是专程陪着母亲来治疗腿部关节炎的，他们已经来过几次了，觉得效果不错，腿疾大有好转。当地病患根据藏医的医嘱，会在这里泡上一阵子，因此他们大都会带上被褥和帐篷在附近小住，或入住附近的小旅馆。

入夜，此时德仲寺的尼姑们也进入到池内，温泉水轻轻流动，女尼们低声念经，隔壁的男子们在聊天交谈，这些声音交织在一起，暗自浮动在水汽弥漫的空气中，看着满天繁星，一种宁静之感在我的心中蔓延开来。

地热丰富的拉萨还有更多待开发的温泉



在尼木县续迈乡的一条公路旁，摄影师邂逅了正在开发的续迈温泉，滚烫的泉水从地底喷涌而出，水柱高达二三十米，蔚为壮观。除了已有的羊八井、德仲等历史悠久、知名度较高的温泉，拉萨未来还将开发一系列温泉项目，让前来拉萨的游客更好地体验雪域高原上“冰火两重天”的神奇。
摄影 / 王宁

不为治病为休闲，渐渐兴起的拉萨“新温泉文化”

日多温泉离拉萨东部的米拉山口不远，位于墨竹工卡县日多乡，就在路边。日多温泉经人工开发，修建成了温泉馆，内部分为游泳池和大、小单间，虽与羊八井同是游泳池模样，但日多温泉在藏族人心中地位却非常高。

据藏史记载，日多温泉使用历史超过千年，藏族人尊敬的莲花生大师就曾亲临日多温泉；吐蕃时期的藏传医典也认为该泉能够治疗皮肤、关节、风湿、神经、心肺血管等病 108 种。所以，到此地沐浴、取水之人络绎不绝。

我发现来此泡温泉的当地人并非都是老人或者病人，很多年轻人逐渐改变过去泡温泉只为治病的习惯，休闲娱乐、缓解压力成为了他们泡温泉的目的。

据统计，拉萨有名字的大小温泉有二十多个，这三个温泉只是拉萨众多温泉中很小一部分，其他温泉我们还没来得及一一感受，它们星罗棋布散落在拉萨的山间路旁，这些温泉历史悠久的使用记录，与藏族传说交织在一起“变成”了历史的一部分。作为藏医们信赖的治病工具，西藏温泉发挥着巨大的作用，引得人们纷至沓来，也因此，“藏浴”成为了拉萨温泉给游客的新名片。

责任编辑 / 何云雯　图片编辑 / 吴敬
版式设计 / 介彬　地图编辑 / 王岩

众生之城

众生拱托圣城

编者按

圣城拉萨的冬天远比想象中温暖。阳光肆无忌惮，狗儿们也躺得肆无忌惮，它们很温和，甘愿做相机前的宠儿。其实在拉萨及周边，还栖息着众多珍稀的野生动物。它们具有顽强的生命力，并散发着让人敬畏的气场。如今来拉萨看鸟和观兽，开始在爱好自然的旅行者圈内悄然成风。

Page 282-295
圣城拉萨
最适看鸟观兽

Page 296-303
拉萨
黑颈鹤的天然越冬乐园

在海拔近5000米的湖畔，
藏原羚在暮光中演绎着
优雅的“盛装舞步”。
摄影 / 程斌

圣城拉萨
最适看鸟观兽

近年来，越来越多的自然爱好者来到西藏看鸟、观兽。但很少有人留意，其实在拉萨周边，便栖息着许多种在其他地区难得一见的珍稀动物。本文作者朱敬恩是观鸟业内的资深人士，他的见闻让我们领略到，日光城的鸟兽竟也如此丰富、独特而精彩。

撰文 朱敬恩

摄影 董磊 等

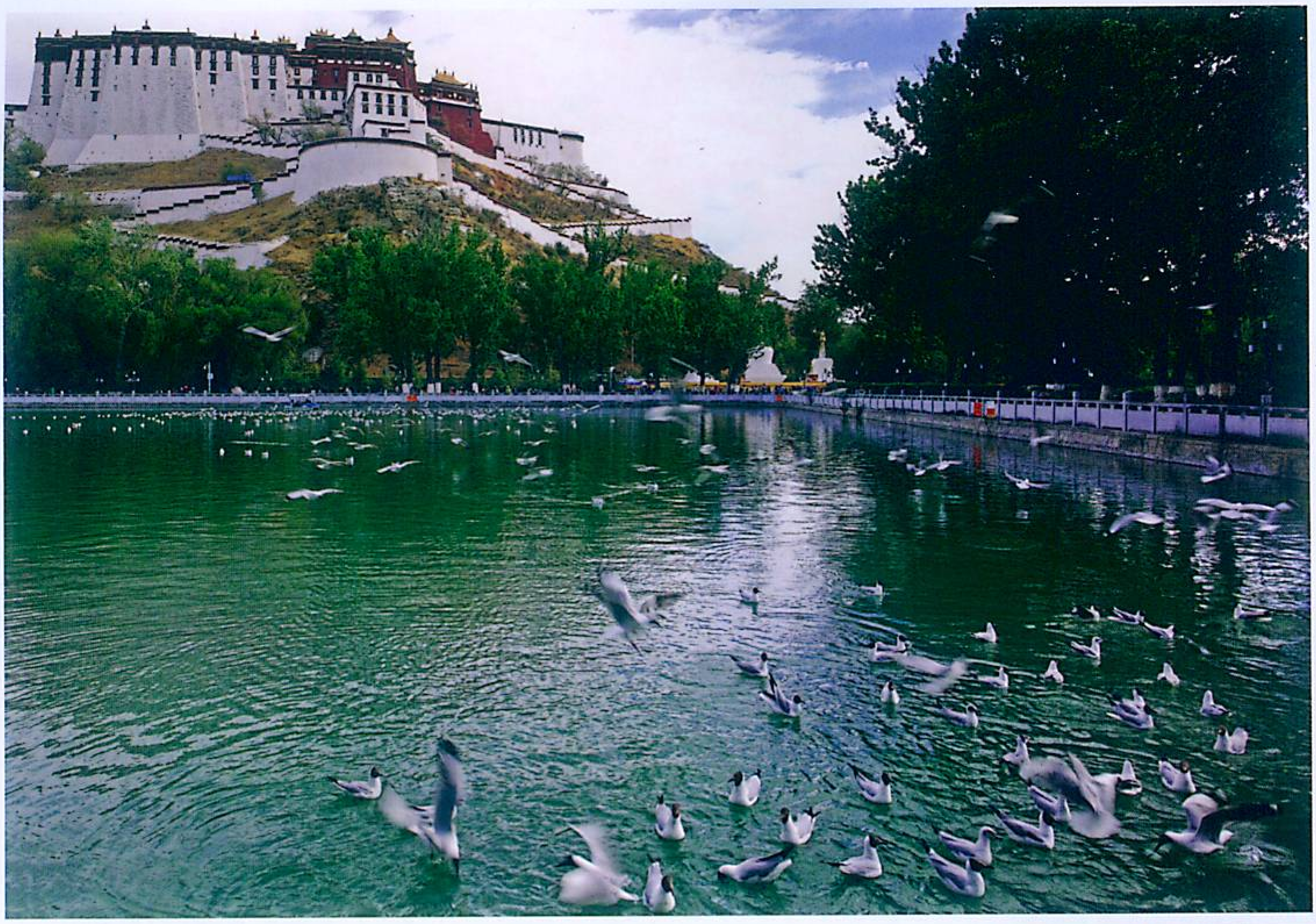
赤麻鸭、斑头雁、棕头鸥、渔鸥，在布达拉宫背后演绎“四重奏”

拉萨的冬季快9点天才亮，我早早醒来，无聊地看着窗外，忽然听闻野鸭的鸣叫，隔着玻璃窗看见赤麻鸭三五成群，或者二三十只编组成队，它们掠过宾馆上空，向龙王潭方向急急飞去。

赤麻鸭是拉萨最常见的鸟类，当地人管它们叫大黄鸭。大黄鸭的脸面发白，翅膀左右还各有一块油绿色的翼镜，但是这都不是主要特征，它其实真就是大黄鸭，见过一次，你这辈子都不用担心会把它认错。

龙王潭又叫宗角禄康公园，地处布达拉宫北侧。阳光洒下来，一汪水域半是冰封，半是碧波荡漾，冰和水闪烁着不同的光。

除了赤麻鸭，这里还有很多斑头雁。斑头雁是极少数可以飞越喜马拉雅山脉的鸟类，可眼前这些鸟放弃了迁徙，它们待在拉萨冬日温暖的阳光里，享受着人类的投喂。这种生活，自然比在风雪和稀薄的氧气中远行幸福得多。



棕头鸥 *Larus brunnicephalus*；渔鸥*Larus ichthyaetus*

棕头鸥飞得慢，它们悠哉地等待着公园中的游客投喂食物。先前看新闻报道上说龙王潭有很多红嘴鸥，当亲眼看到，我确定媒体给弄错了。时值隆冬，身着冬羽的红嘴鸥和棕头鸥看上去很像，但龙王潭里的鸥鸟并没有一只红嘴鸥，它们几乎全都是棕头鸥。两种鸟的区别细微但却清晰：棕头鸥翅尖有白色的斑点，红嘴鸥的翅尖则是全黑的。对于不熟悉鸟类的人而言，这样的误会并无大碍，拍摄下群鸥在布达拉宫背景前飞舞的画面，那才是令人铭记的经典瞬间。

除了棕头鸥，我留意到公园中还有少许渔鸥，它们统共不过十来只，却因为体型硕大而引人瞩目。十余只渔鸥基本上都是成鸟，黑色的头上和嘴端有醒目的红点，看上去呆呆的。

“看！那儿又有只傻大个！”有游客取笑着它们。他们或许不了解，渔鸥绝对不傻，它们三下五除二就能将一条三斤重的大鱼吃得尸骸无存。

赤麻鸭、斑头雁、棕头鸥、渔鸥，这四种鸟白天在龙王潭过着安逸的生活，傍晚则飞回到拉萨城西北的拉鲁湿地休息。那是一片被保护起来的湿地，除了白尾鹞，这些鸟没有什么可以担心的敌人，实际上白尾鹞未必就会对它们造成伤害，这些猛禽更多时候将鼠类锁定为主要捕食的目标。

拉鲁湿地里还栖息着许多普通秋沙鸭、赤膀鸭、针尾鸭、白骨顶乃至黑颈鹤，不过这几种鸟似

龙王潭和罗布林卡，来拉萨观鸟的必到之地

左：宗角禄康也叫龙王潭公园，这里是众多棕头鸥和渔鸥的快乐家园。渔鸥比棕头鸥体型大很多，两者都喜欢在公园上空飞翔，当你将相机镜头对准它们时，布达拉宫的背影自然就成为了画面的背景。摄影 / 王宁

下：除了藏式园林，结群的大紫胸鹦鹉同样是罗布林卡亮丽的景致。这种鸟在我国其他地区颇为罕见，而在拉萨城区，我们便能与之惬意邂逅。摄影 / 朱敬恩

乎看不上龙王潭，它们或者在拉鲁湿地尚未结冰的水域觅食，或者飞到拉萨河里潜水去找口粮。湿地周边没有熙攘的人群，为了保护候鸟，冬季的拉鲁湿地是禁止参观的，不过沿着河道边的马路步行，随处可见的水湾和芦苇丛间，那些候鸟的身影总能抓住你的视线。河道里一半是水，一半是冰，河边杨树的倒影在平静而清澈的水中呈现得过于清晰，给人以幻觉。

城郊栖息着多种珍稀兽类，它们令日光城生机盎然

拉萨的青年旅社，必须是有顶楼阳台的才算合格。找一个躺椅，解开厚厚的衣服，在通透的空气中享受阳光径直而温暖的拥抱。布达拉宫的雄姿就在眼前；脚下阿猫阿狗懒洋洋地躺着、蹭着；天空中野鸭奋力鼓翼而过；远山之处，传来诵经的梵音，巷

大紫胸鹦鹉 *Psittacula derbiana*

雀鸟、黄鼬、岩羊，在圣城聆听神的耳语

左：拉萨的药王山，漫山都弥漫着鸟类的鸣唱。忽然一只褐翅雪雀收拢翅膀，落在带有六字真言的石板上，四周霎时宁静下来。

右：在拉萨周边地区，大型偶蹄动物岩羊分布甚广。甚至在一些寺院中，也会与野生岩羊不期而遇。

下：在拉萨城区，黄鼬是常见的小兽。它们的相貌看上去要比其他地区的同类呆萌许多，在雍仲苯教的五色财神中，黄鼬是黄财神左手上的瑞兽，预示招财进宝。

褐翅雪雀 *Montifringilla adamsi*

黄鼬 *Mustela sibirica*

岩羊 *Pseudois nayaur*

道之外，有汽车偶尔的鸣笛。拉萨，众生之城的冬季，精彩无限。

罗布林卡是达赖喇嘛的夏宫，游人并不多。花上一个上午，在这里与拟大朱雀、灰腹噪鹛、褐岩鹨等等来个亲密接触是相当惬意的事。而且一群国内其他地区难得一见的大紫胸鹦鹉已经在这里扎根，它们很聒噪，想不遇见都难。

离开罗布林卡，午后我来到城北的郊外。漫步在山间小路上，路边跳出来一只大草鹛，它浑身褐色麻条纹，颜值低得不像话；终于盼到只颜值爆表的鸟——桃红色的曙红朱雀边婉转鸣唱边冲我眨眼睛，它四处跳跃，毫不停歇。天空有高高盘旋的高山兀鹫，山谷间有成群的红嘴山鸦，远处的雪山已经从清晨的金色变成了蓝天下耀眼的白，冷峻得让人渴望又心生畏惧。

远远望去，拉萨河在城南静静地流淌，宽广的河床中水量充沛，河面及河滩皆是野生鸟类聚集之地。但拉萨周边的山地植被却不算郁闭，因为风相沉积，有的山坡黄沙漫漫，近乎寸草不生。然而就在这样的地方，我看到了一只黄色的小兽探出了头，它的眼神比拉萨河的河水还要灵动荡漾。

这是只黄鼬。同行的藏族朋友说，中原地区把它们当作“招财的大仙”，我们这边也差不多。更加不可思议的是，几分钟后我又见到了另外一种鼬，它站在石块上，而且是笔直地站立着；身材修长，前爪放在胸前，背毛棕褐，腹部白色。这是只香鼬。相比于分布在美洲的、鼎鼎大名的臭鼬，香鼬的知名度非常有限。它们体型曼妙，眼神更具神秘的风韵。

在拉萨市郊，香鼬和黄鼬都很常见。这些小兽为日光城的神性增添了点滴轻灵活跃的生机。

我还在沿途不止一次看到岩羊。腿前侧的黑色纹路是它们显著的特征，不过真正让人为之惊叹的，是岩羊在人类眼底险峻无比的山岭中如履平地的本事。尽管可能有雪豹、金雕等等天敌存在，但是拉萨周边的岩羊很显然还是过得很安逸。它们成群结队边走边吃，即便我下车缓步靠近，也不见岩羊有丝毫的慌张。

西藏的大型哺乳动物很多生活在拉萨以北的羌塘地区，现在经过那一带，不但藏原羚、藏羚羊、藏野驴、野牦牛的遇见率很高，就连藏狐、棕熊乃至雪豹也有机会看见。作为食物链顶端的食肉动物能够栖息繁衍，说明当地的生态系统处于较为健康的状态。

拉萨的山与寺，承载着珍稀鸟类的生存哲学

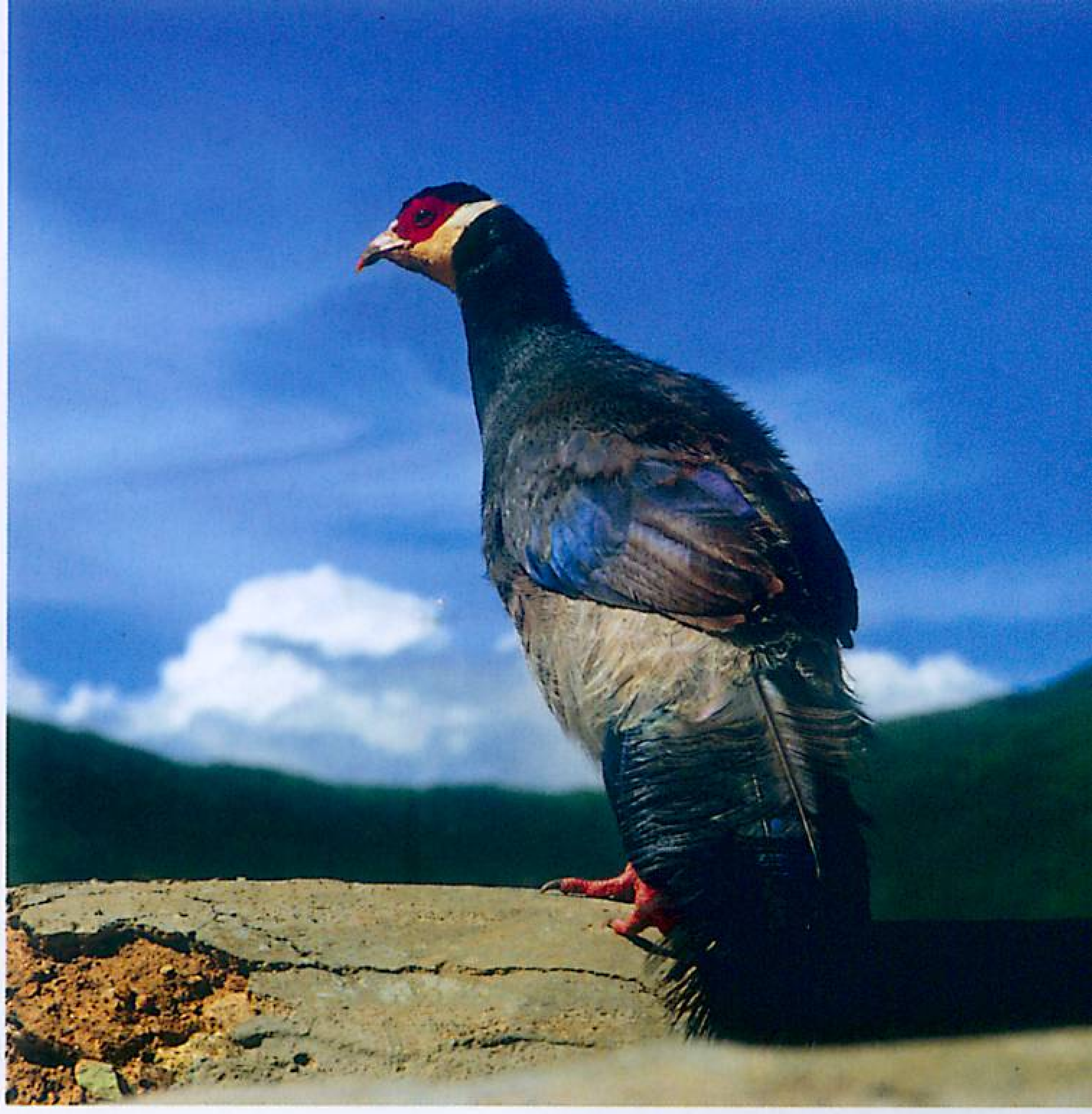
在观鸟的圈子中，拉萨南边的雄色寺是绝佳的观鸟胜地。我包车前往寺院所在的曲水地区，司机师傅虽在当地跑旅游多年，却也是第一次来，毕竟那里并非普通游客喜爱的地方，除了像我这样的观鸟爱好者。

雄色寺之所以成为闻名遐迩的观鸟胜地，有两个原因。首先

打开窗帘
我看到数万雀鸟

数万只的鸟安静地落在树上，它们看起来非常像普通的麻雀，但仔细观看，可以看出这种鸟与麻雀有着细微但却明显的差异。这些鸟名为林岭雀，在冬季，林岭雀迁徙至拉萨海拔较低的林地、农田边觅食。若意识到危险或者惊扰，群鸟瞬间四散纷飞，如花火绽放。

林岭雀 *Leucosticte nemoricola*



藏马鸡 *Crossoptilon harmani*

藏马鸡令拉萨的观鸟之旅别具特色

对观鸟者而言，雄色寺是观看藏马鸡绝佳的去处。这种生性害羞、在别的地方难得一见的大型雉类，与雄色寺渊源深厚。每当朝阳升起，藏马鸡嘎嘎的鸣声响彻在山谷。

从地理位置上讲，雄色寺深陷在河谷的分岔里，几乎不受风沙影响，山坡之上的水汽得以集聚，植被相对周边地区要茂盛许多；第二个原因是，尼姑们长久以来对冬季食物匮乏，仗着胆子来此地觅食的藏马鸡进行投喂，久而久之，这种生性害羞、在别的地方难得一见的珍稀雉类养成了每天上午来寺院觅食的习惯。

起得最早的尼姑刚刚打开庙门，正好与我撞见，见望远镜和相机，她便知道我是来看鸟的。太阳还没有照进河谷，鸟也没有来。姑娘不会说汉语，然而这并不妨碍我们交流 —— 我在手机上打开藏马鸡的照片，她弯下腰，将双手摆在身后侧，嘴里发出嘎嘎的声音，然后指给我藏马鸡会出没的位置。

估计距离藏马鸡到来还有一段时间，我决定先往上走走，据说那里或许能看到藏雪鸡。就在

狼守护着生态系统的健康与稳定

从拉萨开车向北三五个小时，就能欣赏到各种生活在高原上的大型哺乳动物。当一小群藏野驴站在远处注视你的汽车时，或许正有狼默默地盯着它们。摄影／崔林

狼 *Canis lupus*； 藏野驴 *Equus kiang*

经幡飘舞的山谷，有成群的雪鸽在飞翔

山谷间有成群的雪鸽，风把经幡吹得瑟瑟作响，雪鸽在经幡间飞翔。远处的雪山已经从清晨的金色变成了蓝天下耀眼的白，令人心生敬畏。在神山的守护下，众多鸟兽世代繁衍，它们逐渐成为拉萨新的看点。

我们抵达雄色寺上方一座寺庙的同时，阳光也终于触及到了这里。瞬间的温暖，如童年时父母的怀抱一般令人难忘。鸟儿也大为活跃起来，漫山遍野都能听到它们在歌唱。

忽然之间嘹亮的嘎嘎声在山谷间响起，带着回荡的余音涟漪般散开。我低头用望远镜一看，藏马鸡已经到了雄色寺门口。看着刚刚爬上来的蜿蜒山路，我安慰自己：远是远了点，但毕竟藏马鸡算是看到了，继续往前走吧。

褐岩鹨如荆棘丛中的白眉大侠，腾挪躲闪，轻功了得；鸲岩鹨胸前的羽毛如橘红色的围兜，觅食的时候像是个幸福的吃货；雄性的白喉红尾鸲是安静的美男子，站在枝头自然就是画面的焦点；灰腹噪鹛跳到前一晚僧人准备好的食物前，享受着晨光和早餐。这些鸟在当地算是常见，但行为多样而精彩。我不时驻足观察，遗憾的是，藏雪鸡并没有出现。几位来得更早的藏人告诉我说，这几天藏雪鸡都没有来，这消息让人有些沮丧。

我舍不得下山，无奈半晌也没见到特别的鸟儿，缓步正欲离开，眼睛却还继续盯着沟底不肯放弃。忽然就瞄到一点儿动静——沟底的灌丛下一个橘褐的影子在晃动，那是高原山鹑，非常漂亮的鸟。从额头的珍珠斑到颈项处如山万重的横纹，从眼角的红点到翅膀上鲜明的羽轴，从它迈出的每一步到停下来的每一次张望……高原山鹑的种种体态细节，全都镌刻在我的脑海里。

嘎嘎声再次响彻山谷。藏马鸡在召唤，我抢着和时间赛跑——那群藏马鸡即将吃饱离开。我的速度如此之快，几乎是要冲下去的，耳畔唯有风声。菩萨保

雪鸽 *Columba leuconota*

佑，不，是食物保佑，藏马鸡还在。粮食提供了足够的吸引，尽管大多数都已经离开，或者正在离开，但依旧有那么几只藏马鸡或许是因为贪吃，或许是因为之前忙于其他事情尚未吃饱；总之它们埋头关注于食物，以至于允许我可以靠到十米之内的近距离。

藏马鸡耳后簇羽短小，看起来不如中原地区的褐马鸡那么威风凛凛，却有着静谧通灵的气度。它们不时抬头看看蓝天，任阳光照耀着鲜红的脸庞。

我步入雄色寺的大殿，经殿的香雾中，壁画甚是精美。尼姑不介意我在那些密宗的金刚画像之前仔细端详，一如她们欢迎那些藏马鸡的造访。

这片高海拔的土地不允许你放纵奔跑，也不放任你太过懒散自由。一位懂得汉语的尼姑轻语道：我们能做得最好的事情，就是静静地等待。等待阳光从远山一个山、一个山地照过来，等待鸟儿飞到身边。

责任编辑 / 高新宇　图片编辑 / 吴敬
版式设计 / 李晟

黑颈鹤被称为“雪域神鸟”，是藏族人心中吉祥的象征

清晨，一群黑颈鹤结伴越过山坡，折腿飞行，优雅自如。黑颈鹤有“高原仙子”的雅称。藏族人视黑颈鹤为吉祥的象征，称之为“神鸟”。在藏族的唐卡和藏柜上所描绘的长寿图中，黑颈鹤是最常见的动物。每年的10月底，黑颈鹤便飞到拉萨周边越冬，在拉萨周边的湖泊湿地度过5个月的“闲云野鹤”生活，次年3月份再飞向藏北草原繁殖。

摄影／丹增

拉萨
黑颈鹤的天然越冬乐园

撰文
杨乐

生活在日光城拉萨附近的人们对黑颈鹤并不陌生，每年冬季，黑颈鹤都会从寒冷的藏北草原飞抵拉萨周边越冬。“冬天来拉萨看黑颈鹤”也成了拉萨旅游的新亮点。在越冬地的选择上，黑颈鹤为何如此青睐拉萨，它们在拉萨周边的越冬活动是什么样的，保护现状又如何呢？

我国黑颈鹤分布图

黑颈鹤体态矫健、举止端庄，呈现出一种高洁冷艳的气质

黑颈鹤是世界上唯一一种高原鹤类。具有足长、喙长、颈长的典型涉禽类特征，适合在沼泽地里行走。黑颈鹤的颈、尾为黑色，体羽为灰白色。在拉萨周边，经常可以看到黑颈鹤在水草丰美的沼泽湿地里歇息、戏水、飞翔。它们体态矫健、举止端庄，呈现出一种不可侵犯的高洁冷艳的气质。
摄影/曹宇清

时临藏历新年，年关逼近，乡野悄然无声。

我和西藏高原生物研究所的几位同事一起去了拉萨市虎头山水库。每年冬天我们都要开展拉萨河流域黑颈鹤越冬种群的数量调查。虎头山水库是拉萨河流域重要的黑颈鹤夜宿地之一。

虎头山水库西南面的山头并不好爬，尤其是太阳出来之前，零下十几度的冷空气会很快灌到肺里，让人忍不住哆嗦，缺氧的感觉又接踵而至，走不了几步就要开始喘气。忽然前方传来几声鹤的鸣叫，虽然差不多隔了七八百米但仍是清晰可闻，大家都感觉精神为之一振。

脚下枯黄的草茎都披着深浅不一的白霜，我们尽量蹑手蹑脚地踩在这些浅浅的霜上，以免惊到敏感的鹤群。待我们爬到山顶，阳光也开始照到水库西面的浅滩上，零零散散的鹤鸣开始变成了一阵又一阵的声浪，放眼望去，几百只黑颈鹤正在缓缓奏起它们的晨曲：有的在呼朋引伴，不时发出几声鸣叫；有的在蓬蓬抖抖它们的尾羽和翅膀，做着起飞的准备；也有赖床的，把头深埋在翅膀下，单腿立在水中。修长的脖颈、黑褐色的羽毛，黑颈鹤带着我所熟悉的“冷艳”，神情悠闲自得而又旁若无人，我顿时有一种见到老朋友的亲切感。

黑颈鹤的故乡在西藏

鹤在我国的传统文化中有着重要的地位，被视为典雅高贵、吉祥长寿的象征。《诗经》云：“鹤鸣于九皋，声闻于野。”在雪域高原，黑颈鹤自古以来就深受藏族人民的喜爱，被称为“雪域神鸟”。在最为常见的《六长寿图》壁画或者唐卡中，象征长寿的动物就是黑颈鹤。

藏语中，黑颈鹤被称为“冲冲”，仓央嘉措就曾在诗中吟诵道：“甲底冲冲嘎莫”（洁白的仙鹤），他希望借来一双仙鹤的翅膀，飞到理塘就转回。那时从拉

萨到理塘的路线是何其漫长而艰苦，要翻越无数山岭，而黑颈鹤却能优美地自由飞翔在高原的天空中，旬日便到。

黑颈鹤是唯一一种终生生活在高原的鹤类，也是世界上现存15种鹤中最晚被发现的鹤类。1872年，俄国探险家尼古拉·普尔热瓦尔斯基在青海湖首次采集到黑颈鹤标本，1876年他正式按照西方的自然科学体系对黑颈鹤进行描述和命名。此后的100多年里，黑颈鹤慢慢淡出人们的视野，学界研究甚少，种群状况一再成谜。

上世纪70年代，随着青藏高原科考队在阿里等地采集了黑颈鹤的标本，并发现繁殖的巢和卵，黑颈鹤又重新回到世人的视线内。中国科学院西北高原生物研究所、西藏高原生物研究所和西藏大学先后开展了西藏黑颈鹤研究，一时之间，黑颈鹤成为备受关注的“明星物种”。1988年，中国的黑颈鹤引起了国际鹤类专家的重视，以国际鹤类基金会（International Cranes Foundation，ICF）为代表的国际组织开始加入到西藏黑颈鹤的科研和保护事业之中，并证实西藏是唯一一个既有黑颈鹤越冬，又有黑颈鹤繁殖的地区，得出了“黑颈鹤的故乡在西藏”的科研结论。

黑颈鹤的越冬乐园在拉萨

如果说，西藏是黑颈鹤的故乡，那么拉萨则是黑颈鹤的越冬乐园。

生活在日光城拉萨附近的人们对黑颈鹤并不陌生，每年的10月至11月，随着寒潮渐起，黑颈鹤便从雅鲁藏布江的上游，羌塘

草原的腹地慢慢聚集到拉萨河和雅鲁藏布江温暖的河谷，并在这里和为数众多的同伴一起度过漫漫冬季。

2016 年冬季，我们在拉萨周边开展了为期 10 天的野外调查，在这次调查中，我们共记录黑颈鹤 2308 只，其中有超过 1500 只分布在林周县甘曲湿地、卡孜水库到虎头山水库一线，仅虎头山水库夜宿的黑颈鹤就有 500—700 只。墨竹工卡县唐加乡和曲水县茶巴拉乡也是黑颈鹤的重要分布区域，数量分别达到 243 只和 98 只。拉萨周边的黑颈鹤数量占到全球黑颈鹤总数量的 20% 以上，这无疑是黑颈鹤分布最为密集的区域之一。和黑颈鹤一起生活的还包括斑头雁（*Anser indicus*）、赤麻鸭（*Tadorna ferruginea*）等 24 种 34000 多只水鸟，隶属于 6 目 9 科，数量庞大的越冬水鸟群使得拉萨河谷的整个冬天都显得生机勃勃。

拉萨市越冬黑颈鹤分布图

每年冬季，经常有外地的朋友被拉萨周边成群结队的黑颈鹤惊到，不止一个人问我：拉萨冬天怎么这么多黑颈鹤？

关于这个问题，西藏高原生物研究所里的仓决卓玛老师有一句名言可以回答：哪里舒服就往哪里跑！

“鸟跟人一样，它也愿意往好的地方走，在一个好一点的环境里生活。黑颈鹤的栖息规律是冬季集群，夏季分散生活。它们在雅鲁藏布江流域越冬，繁殖的时候去藏北草原。为什么在雅鲁

藏布江流域越冬，因为气候比较温暖，食物比较丰富；为什么到藏北繁殖，因为那里的环境比较清静，它们的生活不受干扰。可以说鸟类是用脚来投票，哪里舒服就往哪里跑。这跟人是一样的。”

拉萨位于雅鲁藏布江支流拉萨河中下游的河谷之中，冬无严寒，夏无酷暑，冈底斯山—念青唐古拉山成为拉萨北面阻隔冷空气持续向南移动的屏障，使得拉萨1月的平均气温能够维持在−2℃左右。拉萨素有“日光城”的美誉，年日照时数达3000小时以上，多晴朗天气，较强的太阳辐射提升了冬季白昼的温暖程度，并使拉萨河及其周边水系不会结冰封冻，加上拉萨河河面宽阔，多漫滩沙洲，为黑颈鹤提供了气候温和的活动场所和安全可靠的夜宿环境。

黑颈鹤喜欢在收割后的青稞地和小麦地取食散落到地面上的谷粒残余物（裸粒、穗、稃），有时也会在草地和河边觅食，取食各种水生植物和农田杂草的根、根茎等。在很多人眼里，这种长寿而优雅的高足鸟在收割之后的青稞地里漫步的情景是令人难以忘怀的景致。

拉萨周边区域是西藏主要的农业区，拉萨河及其支流沿河两岸形成的河谷冲积平原，宽度达到数公里，耕作多年，土地肥沃，被称为“西藏粮仓”。由于当地农业多是较为粗放的耕作模式，地表残余了大量的青稞粒、小麦粒，这就为黑颈鹤提供了充足的食物来源。尤其是位于拉萨市东北拉萨河支流澎波曲流域的林周县，原建有澎波农场和林周农场，耕地面积占整个拉萨市耕地面积的三

在越冬地，人们经常看到黑颈鹤与家畜和谐相处的“奇观”

越冬期间，黑颈鹤主要取食散落到农田地面上的青稞、小麦等农作物的种子，或在沼泽、湿地及河滩等植物十分茂盛的地方取食植物的根茎。因取食的植物性食物能量相对较低，越冬期的黑颈鹤大部分的时间用来取食。黑颈鹤与当地藏族人民彼此熟识，也能够与家畜和谐相处。在藏族史诗《格萨尔王》中，黑颈鹤被誉为神马的守护者。左图为黑颈鹤在农田里和家畜一起取食（摄影／董磊）。下图为黑颈鹤在湿地中歇息、戏水。摄影／芈友康

分之一以上，这使得县城西面虎头山水库、卡孜水库延伸到县城东面的甘曲湿地成为黑颈鹤分布最为稳定的区域。

相对于繁殖期，越冬期的黑颈鹤日常活动更为简单

越冬期的黑颈鹤相对于繁殖期，日常活动更为简单，由于食物资源由繁殖期的动物性食物转而成为植物性食物，越冬期的黑颈鹤总是会花大部分的时间来进行取食，而剩下的时间，它们或是为了同伴警戒，或是优雅端庄地行走，或是一丝不苟地理羽保养，或是慵懒地休息，又或是为了领域和邻居开始了新一轮的争斗、拌嘴……

在日常活动中，黑颈鹤一般以两种组织模式活动，一种是家庭模式，另一种为集群模式。以家庭为单位的黑颈鹤一般由 2 只成鹤带着 1—2 只幼鹤，幼鹤活动时会紧随成鹤身边；集群的黑颈鹤多是当年未参与繁殖或是繁殖不成功的鹤，数量一般在几十只，偶见上百只的大群。

不同组织模式的黑颈鹤之间偶尔会有摩擦事件发生，家庭鹤喜欢在食物丰富的农耕地和湿地中占据一定的领域，为了给小鹤提供充足的食物和较好的成长环境，不惜花费大量的时间精力驱逐贸然靠近的“入侵者”。

而集群鹤由于在组织上比较松散，和家庭鹤的竞争往往处于不利的位置，难以占据食物充沛的农耕地区域，而被迫退守相对贫瘠的河滩地。可是每当夜幕降临，黑颈鹤们又聚集在视野开阔的水库边缘或河流的缓浅地段，依靠集体的力量一起度过漆黑寒冷的冬夜。

拉萨周边的黑颈鹤数量仍在恢复性增长

拉萨早在 1993 年就建成了林周黑颈鹤自然保护区，当时保护区的范围主要包括澎波曲流域和拉萨河林周河段的黑颈鹤栖息地，后将其扩界更名为西藏雅鲁藏布江中游河谷黑颈鹤国家级自然保护区，扩建后的保护区还包括了日喀则至拉孜的黑颈鹤越冬区和以羊卓雍错为代表的高原湖泊生态系统。保护区的建立对黑颈鹤的保护起到了积极作用，促使黑颈鹤种群出现恢复性增长的趋势。

在保护区之外，西藏的传统文化发挥着重大的作用。由于地处青藏高原，自然资源匮乏，再加上对高原生态环境脆弱性的切身感受，藏族人民的生态伦理都是以保护自然环境、爱惜自然资源

温暖的气候和
充足的食物使得拉萨
周边的黑颈鹤
十分密集

黑颈鹤越冬时集群较大，一般都有十几只至几百只在一起生活。它们倾向于在视野开阔的水库边缘或河流的缓浅地段夜宿，依靠集体的力量一起度过漆黑寒冷的冬夜。由于气候温暖、食物充足以及宗教信仰等原因，来拉萨越冬的黑颈鹤数量每年都在增加。摄影／格桑加措

为出发点的，并以此出发点为重要的准绳来进行发散和延伸，例如藏传佛教“不杀生”的宣教，又例如民众视动物为神兽或者神鸟的观念。

如果你看过纪录片《第三极》，那么你一定知道藏族村民达娃卓嘎救助受伤黑颈鹤的感人故事。达娃是林周县当杰村一名48岁的普通农妇，2013年的冬天，正在放牛的达娃发现了一只受伤的黑颈鹤。由于撞到了电线上，黑颈鹤的一条腿已经断了，左侧翅膀下还有很深的伤口。达娃把黑颈鹤领回家，利用当地一种土方法，从药店买来了青霉素，研成粉末放进酥油里，涂在黑颈鹤伤口上。善良的一家人每天按时给黑颈鹤喂食、上药，直到黑颈鹤慢慢痊愈。

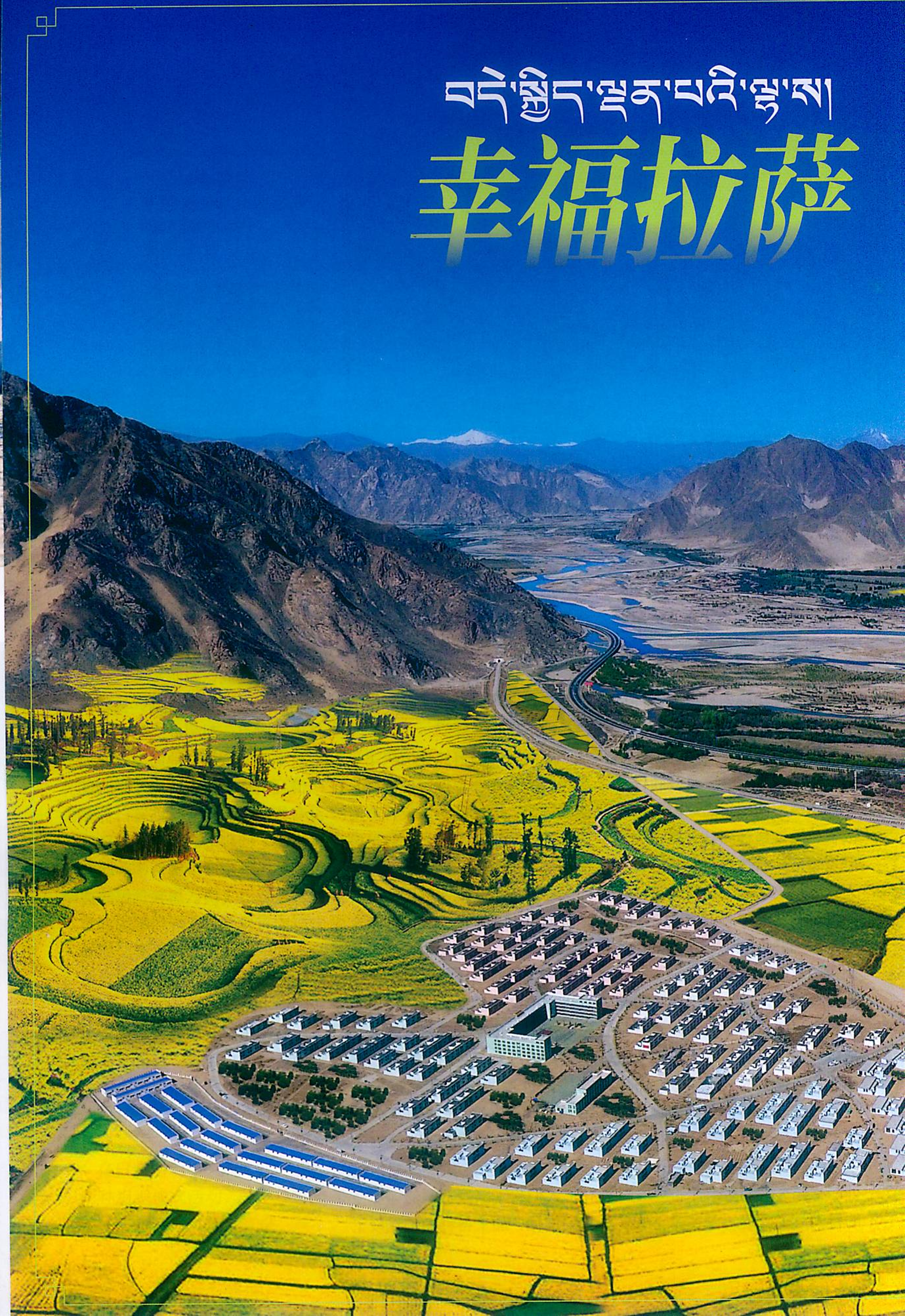
像达娃这样与黑颈鹤和谐相处的村民还有很多，我们接触到的村民对于黑颈鹤在农田偶尔取食冬小麦、春小麦和土豆的情况也抱有非常宽容、大度的态度；有些时候怕黑颈鹤寻找食物困难，还有村民时不时地走入黑颈鹤的栖息地，投放食料。

高原特殊的自然环境决定了黑颈鹤繁殖存活率低，种群增长速度较慢。因此西藏以及拉萨周边黑颈鹤的逐年增长显得弥足珍贵。然而黑颈鹤的保护事业依然面临许多挑战，其中很重要的一个方面是农业生产模式逐渐改变带来的冲击，传统粗放型的农业生产已被精耕细作代替，例如建立大棚提高地温及出产，使用农药化肥驱虫补充营养元素等，这些细微的改变都会对依靠地表谷物残留过冬的黑颈鹤产生巨大影响。另一方面的影响来自人类活动增强对地理地貌景观的改造，例如随着湿地管理的细化，人们将不断改造河流滩涂使之渠道化，加上各种基础建设工程实施的惊扰，电线电网的设立，这些都无疑会压缩黑颈鹤的生存和活动空间。

偶尔会想起十年前，我刚到林周县蹲点，观测虎头山水库和卡孜水库两个夜宿地的黑颈鹤返回情况。那时候两个水库之间还没有修建公路，只能推着自行车走田埂。回程的时候，天已经黑了，自行车又爆了胎，冬季的夜晚气温降得飞快。当我觉得筋疲力尽的时候，忽然听到不远处传来一声嘹亮的鹤鸣，然后又是两声，又是一声。凭着鹤声，我成功找到了回家的路。

黑颈鹤保护事业，依然有漫长的路要走。如今，我希望在这条漫长的保护路上，如当初黑颈鹤引导我回家一样，我能帮助更多的黑颈鹤返回故乡。

责任编辑／孟现莉　图片编辑／吴敬
版式设计／李晟　地图编辑／王岩


བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ལྷ་ས།
幸福拉萨

བཀྲ་ལ་ཤིས་པའི་དུས་བཞི།
四季吉祥
图中所示地点为
精准扶贫
精准脱贫
易地搬迁
集中安置点
拉萨市曲水县
四季吉祥村
拉萨市旅游发展委员会
མ་འོངས་སྤྱར་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན།
—明天更美好